



Blitzdampfgarer

Bedienungsanleitung mit Rezepten

Instructions for use with recipes

Mode d'emploi avec recettes

Gebruiksaanwijzing met recepten

Istruzioni per l'uso con ricette

Instrucciones de uso con recetas

Hotline

Bei Fragen zu den Rezepten und zum Gebrauch des Gerätes können Sie sich direkt an unsere Beraterin, Frau Blum, wenden:

Montag und Dienstag von 8.00 – 12.00 Uhr und von 13.00 – 17.00 Uhr
Service-Hotline – Rufnummer 01805-941899 (Standardtarif der Deutschen Telekom)

Dieser Service ist leider nur innerhalb von Deutschland möglich.

This service can only be offered in Germany.

Ce service ne peut être offert qu'en Allemagne.

Onze hotline-service staat helaas uitsluitend in Duitsland ter beschikking.

Il nostro servizio di assistenza hot line purtroppo è accessibile solo dalla Germania.

Nuestro servicio hotline sólo puede utilizarse dentro de Alemania, lamentamos.

Tento servis můžeme bohužel nabídnout pouze v Německu.

Impressum:

Bedienungsanleitung Modell 58916

Stand: Juli 2008

Copyright: ©



D-68766 Hockenheim

**Einzelteile – Parts – Pièces – Onderdelen –
Elementi – Elementos - Jednotlivé díly**



	D	GB	F	NL	I	E
1	Deckel	Lid	Couvercle	Deksel	Coperchio	Tapa
2	Gitterkorb	Wire basket	Panier	Mandje	Cestino di cottura	Cesta de rejilla
3	Gareinsatz	Cooking tray	Plat de cuisson	Inzetstuk	Vassoio di cottura	Bandeja de cocción
4	Heiz- und Steuerelement	Heating and control element	Elément de chauffage et de réglage	Verwarmings- en besturingselement	Elemente riscaldante e comandi	Elemento calentador y de mando
5	Behälter	Water recipient	Réipient	Reservoir	Recipiente	Contenedor

Bedienungsanleitung

Technische Daten

Leistung:	2000 W – 230 V~ – 50 Hz
Behälter:	Edelstahl rostfrei entnehmbares Heizelement
Deckel:	Edelstahl rostfrei, Thermogriff
Volumen:	1,5 Liter
Größe:	B/T/H ca. 53,0 x 22,5 x 19,0 cm
Gewicht:	Ca. 1,2 kg
Kabellänge:	Ca. 75 cm, fest montiert
Ausstattung:	Ein/Ausschalter mit Zeitschaltuhr Kontrollleuchte Trockengehschutz/ Kochstopp mit Abschaltautomatik
Zubehör:	Gareinsatz Gitterkorb Bedienungsanleitung



Technische Änderungen vorbehalten.

Sicherheitsbestimmungen

1. Bitte lesen Sie die folgenden Anweisungen und bewahren Sie diese auf.
2. Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
3. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicher zustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
4. Gerät nur an Wechselstrom mit Spannung gemäß Typenschild anschließen.
5. Dieses Gerät darf nicht mit einer externen Zeitschaltuhr oder einem Fernbedienungssystem betrieben werden.
6. Zur Vermeidung von Stromschlägen dürfen das Gerät, das Kabel und der Stecker nicht in Wasser oder eine andere Flüssigkeit eingetaucht werden.
7. Berühren Sie keine heißen Oberflächen. Verwenden Sie die Handgriffe. Benutzen Sie ggf. Topflappen.
8. Verwenden Sie den Behälter nicht im Backofen oder auf der Herdplatte.
9. Ziehen Sie stets den Stecker, wenn das Gerät nicht benutzt wird bzw. vor dem Reinigen. Lassen sie das Gerät komplett abkühlen, bevor sie einzelne Teile abnehmen. Das Gerät ist nur dann funktionsbereit, wenn der Stecker in eine Schutzkontaktsteckdose gesteckt und das Heiz- und Steuerelement korrekt eingesetzt ist.
10. Die Verwendung von nicht vom Hersteller empfohlenen Zubehörteilen kann zu Verletzungen führen und führt zum Ausschluss der Garantie.
11. Nur zur Verwendung im geschützten Innenbereich.
12. Achten Sie darauf, dass das Kabel nicht über die Tischkante oder Arbeitsplatte hängt. Stellen Sie das Gerät niemals unter Vorhänge o.ä.
13. Ziehen Sie niemals am Kabel. Stellen Sie sicher, dass das Kabel nicht eingeklemmt wird. Wickeln sie das Kabel nicht um das Gerät und vermeiden Sie Knicke im Kabel.
14. Das Gerät darf nicht auf oder neben Wärmequellen aufgestellt werden.

15. Der Schalter muss sich in AUS-Stellung befinden, bevor Sie den Stecker in die Steckdose stecken bzw. diesen aus der Steckdose ziehen.
 16. Betreiben Sie das Gerät nie leer, der Wasserstand muss mindestens bis zur MIN-Markierung reichen.
 17. Füllen Sie ausschließlich Wasser in das Gerät, jedoch keine anderen Flüssigkeiten.
 18. Vermeiden Sie eine Überfüllung des Behälters. Bitte beachten Sie die MAX & MIN Markierungen. Der Wasserstand darf auf keinen Fall die MAX-Markierung innerhalb des Gefäßes übersteigen.
 19. Verwenden Sie das Gerät nur zum Dämpfen von Lebensmittel im Wasserdampf.
 20. Stellen Sie das Gerät stets auf eine feste, ebene Arbeitsplatte.
 21. Während des Gebrauchs sollte der Deckel korrekt aufgesetzt sein, um Dampfverluste und damit längere Garzeiten zu vermeiden.
 22. Besondere Vorsicht ist beim Umgang mit kochendem Wasser erforderlich. Kippen Sie das Gerät nie während des Betriebs.
 23. Vor Entnahme des Heizelements muss der EIN/AUS-Schalter auf AUS gestellt werden und das Gerät abgekühlt sein.
 24. Der Blitzdampfgarer verfügt über einen Sicherheitsschalter. Daher kann das Gerät nur eingeschaltet werden, wenn das Heiz- und Steuerelement korrekt eingesetzt ist.
 25. Ihr Blitzdampfgarer ist mit einem Trockenschutz ausgestattet. Wenn der Blitzdampfgarer versehentlich ohne bzw. mit zuwenig Wasser betrieben wird, erfolgt eine automatische Abschaltung. Um das Gerät wieder betriebsbereit zu machen, schalten sie das Gerät aus und lassen dieses abkühlen. Entnehmen Sie dann das Steuerelement und drücken Sie die beiden RESET-Knöpfe.
 26. Prüfen Sie regelmäßig Stecker und Anschlusskabel auf Verschleiß oder Beschädigungen. Bei Beschädigung des Anschlusskabels, der Glasplatte oder anderer Teile senden Sie das Gerät bitte zur Überprüfung oder Reparatur an unseren Kundendienst (Anschrift siehe Garantiebestimmungen). Unsachgemäße Reparaturen können zu erheblichen Gefahren für den Benutzer führen und führen zum Ausschluss der Garantie.
- VORSICHT!**
- **Nicht den Deckel öffnen, während das Wasser kocht. Aufsteigender Dampf könnte Verbrühungen verursachen.**
 - **Wenn der Behälter überfüllt wird, kann kochendes Wasser herausspritzen.**

Das Gerät ist ausschließlich für den Haushaltsgebrauch bestimmt. Der Hersteller übernimmt keine Haftung bei unsachgemäßer oder fehlerhafter Verwendung, bei gewerblichem Einsatz oder nach Durchführung von Reparaturen durch nicht autorisierte Werkstätten oder Personen.

Inbetriebnahme

1. Entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien.
2. Prüfen Sie, ob die Netzspannung der Steckdose mit den Angaben auf dem Typenschild übereinstimmt.
3. Spülen Sie alle entnehmbaren Teile mit Ausnahme des Steuerelements in warmem Wasser und trocknen Sie diese gut ab.
4. Wischen Sie das Heiz- und Steuerelement mit einem feuchten Tuch ab und trocknen es gut ab.

Bedienung des Geräts

1. Vergewissern Sie sich, dass der Stecker nicht eingesteckt ist und der Zeitwahlschalter auf AUS steht.
2. Das Gerät muss auf einer ebenen, festen Oberfläche stehen. Das Kabel darf nicht über die Arbeitsplattenkante hängen oder anderweitig eine Gefahrenquelle darstellen.
3. Setzen Sie das Heizelement fest in die entsprechende Vorrichtung an der Schmalseite des Behälters ein. Wenn das Heizelement nicht richtig eingesetzt ist, verhindert der Sicherheitsschalter das Einschalten des Gerätes.
4. Füllen Sie den Behälter unter Beachtung der MIN und MAX Markierung mit kaltem Wasser.
Anmerkung
Überfüllen sie den Behälter nicht, da sonst während des Betriebs kochendes Wasser herauspritzen kann.
5. Stecken sie den Stecker in eine Schutzkontaktsteckdose gemäß Typenschild.
6. Bereiten Sie den Fisch bzw. das Gemüse vor und legen dieses in den Gareinsatz bzw. den Gitterkorb.
7. Verwenden Sie zum Dämpfen ausschließlich kaltes Wasser. Die Verwendung anderer Flüssigkeiten zum Dämpfen könnte das Heizelement beschädigen.
8. Stellen Sie den Gareinsatz oder den Gitterkorb in den Behälter und setzen Sie den Deckel fest auf.
9. Um das Gerät einzuschalten, stellen Sie den Zeitwahlschalter auf die gewünschte Zeit. Drehen sie dazu den Schalter immer zuerst bis MAX und dann zurück auf die gewünschte Zeit. Sobald das Gerät eingeschaltet ist, leuchtet die Kontrollleuchte am Steuerelement auf. Nach Ablauf der eingestellten Kochzeit wird das Gerät automatisch ausgeschaltet und die Kontrollleuchte erlischt.
10. Vergewissern Sie sich, dass der Schalter auf AUS steht und heben Sie den Deckel vorsichtig ab: Achten Sie auf austretenden heißen Dampf.
11. Entnehmen Sie den Gareinsatz oder den Gitterkorb.
12. Ziehen Sie nach Gebrauch immer den Stecker aus der Steckdose.

Reinigung und Aufbewahrung

1. Vor dem Reinigen bitte immer den Stecker aus der Steckdose ziehen und das Gerät komplett abkühlen lassen.
2. Bitte beachten Sie, dass bei fehlerhafter oder unzureichender Reinigung und nicht regelmäßiger Entkalkung Garantieansprüche nicht anerkannt werden.
3. Das Steuer- und Heizelement kann mit einem feuchten Tuch und einem Spritzer Spülmittel abgewischt oder mit einer weichen Kunststoffspülbürste vorsichtig abgebürstet werden. Verwenden sie keine Scheuermittel oder –schwämme.
4. Achten Sie darauf, dass das Bedienteil des Steuer- und Heizelement nicht in Wasser eingetaucht werden darf. Die elektrischen Teile müssen stets trocken gehalten werden.
5. Behälter, Deckel, Gareinsatz und Gitterkorb können in warmem Wasser mit einem milden Spülmittel oder in der Spülmaschine gereinigt werden.
6. Um ein Verkalken des Gerätes zu verhindern, reinigen Sie dieses nach jeder Zubereitung.
7. Leichte Kalkablagerungen entfernen Sie, indem Sie einige Spritzer Zitronensaft oder Essig auf ein feuchtes Tuch geben und den Topf bzw. das Heizelement damit leicht abreiben.
8. Mit klarem Wasser bzw. einem feuchten Tuch nachreinigen.
9. Verfärbungen des Heizelements durch das Garen von unterschiedlichen Lebensmitteln sind normal und kein Reklamationsgrund.

Zubereitung von Fisch

Garzeitentabelle

Die genannten Garzeiten beziehen sich auf frischen Fisch.

Tiefgefrorener Fisch sollte aufgetaut verwendet werden, um alle Inhaltsstoffe zu bewahren.

Allerdings muss die Garzeit dann entsprechend verlängert werden.

Bei Fischfilets gehen wir von einer Stärke von ca. 1-1,5 cm aus.

Fisch	Menge	Einsatz	Zeit
Fischfilet ¹⁾			
Kabeljau	500 g	Eingeölter Gareinsatz	10 Min.
Seelachs	500 g	Eingeölter Gareinsatz	10 Min.
Schellfisch	500 g	Eingeölter Gareinsatz	10 Min.
Rotbarsch	500 g	Eingeölter Gareinsatz	10 Min.
Tunfisch	500 g	Eingeölter Gareinsatz	10 Min.
Seezunge	500 g	Eingeölter Gareinsatz	8 Min.
Dorade (Goldbrasse)	500 g	Eingeölter Gareinsatz	8 Min.
Seeteufel (Lotte, Schwanzstück)	500 g	Eingeölter Gareinsatz	8 Min.
Forelle	500 g	Eingeölter Gareinsatz	8 Min.
Zander	500 g	Eingeölter Gareinsatz	8 Min.
Scholle	500 g	Eingeölter Gareinsatz	8 Min.
Pangasius	500 g	Eingeölter Gareinsatz	8 Min.
Wels / Waller	500 g	Eingeölter Gareinsatz	8 Min.
Hecht	500 g	Eingeölter Gareinsatz	8 Min.
Fischstücke			
Fischspieße aus Filetwürfeln	4 Stück	Eingeölter Gareinsatz	10 Min.
Fischsteaks mit Haut und Gräten	500 g (3 cm dick)	Eingeölter Gareinsatz	15 Min.
Ganze Fische ²⁾			
Forelle	1,2 kg	Eingeölter Gareinsatz	20 Min.
Regenbogenforelle	1,2 kg	Eingeölter Gareinsatz	20 Min.
Lachs	1,2 kg	Eingeölter Gareinsatz	20 Min.
Zander	1,2 kg	Eingeölter Gareinsatz	20 Min.
Karpfen	1,2 kg	Eingeölter Gareinsatz	20 Min.
Hecht	1,2 kg	Eingeölter Gareinsatz	20 Min.
Barsch (z.B. Wolfsbarsch)	1,2 kg	Eingeölter Gareinsatz	20 Min.
Kabeljau	1,2 kg	Eingeölter Gareinsatz	20 Min.
Seelachs	1,2 kg	Eingeölter Gareinsatz	20 Min.
Schellfisch	1,2 kg	Eingeölter Gareinsatz	20 Min.
Heilbutt (schwarz, Teilstück)	1,2 kg	Eingeölter Gareinsatz	20 Min.
Steinbutt	1,2 kg	Eingeölter Gareinsatz	20 Min.
Meeresfrüchte ³⁾			
Garnelen	500 g	Eingeölter Gitterkorb	10 Min.
Tintenfische (in Ringe geteilt)	500 g	Eingeölter Gitterkorb	10 Min.
Tintenfisch ganz z.B. Oktopus	500 g	Eingeölter Gareinsatz	15 Min.

- 1) Wenn die Filets gerollt werden, gefroren sind oder stärker als angegeben sind, verlängert sich die Garzeit um 2-5 Minuten. Wenn die Filets vorher mit Zitrone oder Essig ca. 1 Std. gesäuert wurden, verkürzt sich die Garzeit um 2-5 Minuten.
- 2) Bei Zubereitung einer größeren Menge (sofern diese vom Volumen bei geschlossenem Deckel in das Gerät passt) muss pro 100 g die Garzeit im Blitzdampfgarer um 1-2 Minuten verlängert werden. Bei kleineren Fischen oder Teilstücken muss die Garzeit entsprechend verkürzt werden.
- 3) Die Zeiten beziehen sich auf frische Ware. Tiefgefrorene Meeresfrüchte nicht auftauen, sondern gefroren in den Dampfgarer legen und die Garzeit entsprechend verlängern.

Wichtig für den Fischeinkauf:

- Kaufen Sie Fisch beim Fischhändler Ihres Vertrauens.
- Verbrauchen Sie den Fisch am selben Tage bzw. spätestens innerhalb von 24 Stunden.
- Wählen Sie Saisonware mit kurzen Transportwegen.
- Transportieren Sie den eingekauften Fisch in einer Kühltasche mit Kühlakkus.
- Frischer Fisch riecht angenehm. Wenn sich ein strenger Geruch bemerkbar macht, ist der Fisch nicht mehr frisch!
- Bei ganzen Fischen müssen Haut und Augen glänzen und der Schleim auf der Haut muss klar und durchsichtig sein.
- Drücken Sie (oder der Händler) mit dem Finger auf den Fisch. Wenn sich die Druckstelle sofort wieder zurückbildet, ist dies ein Zeichen von Frische.
- Die Kiemen müssen kräftig rot oder rosa sein (je nach Fischart). Wenn die Kiemen bereits braun sind, ist der Fisch nicht mehr frisch.
- Auch bei Tintenfisch ist festes elastisches Fleisch, klare Augen und frischer Geruch in Zeichen für Frische.
- Achten Sie bei Garnelen auf einen glänzenden Panzer und festes Fleisch.
- Industriell filetierter Fisch wird auf Eis gelagert und wird dadurch leicht trocken und verliert an Geschmack. Ideal ist es, wenn Sie den Fisch erst vom Fischhändler filetieren lassen, denn die Haut schützt vor Kälteschäden.
- Alternativ können Sie auch Tiefkühlware verwenden. Diese wird fangfrisch schockgefrostet, so dass bei ordnungsgemäßer Lagerung keine Kälteschäden auftreten können. Tauen Sie den Fisch vor der Zubereitung nicht auf.

Tipps für die Zubereitung:

- Säuern Sie frischen Fisch mit Zitronensaft, weißem Essig oder trockenem Weißwein. Der Fisch wird dadurch bekömmlicher und zerfällt beim Garen nicht so schnell.
- Bei ganzen Fischen können Sie zum Säuern ein mit Zitronensaft getränktes Küchentuch in den Bauchraum stecken (vor dem Garen wieder herausnehmen!).
- Legen Sie Zitronenscheiben, frische Kräuterstängel (z.B. Petersilie, Salbei, Bärlauch) oder Zwiebelringe und Möhrenscheiben mit dem Fisch auf den Gareinsatz.
- Verwenden Sie zum Dämpfen frisches klares Wasser. Geben Sie keinen Essig, Zitronensaft oder Wein ins Wasser.
- Achten Sie besonders bei zarten Teilen darauf, dass der Dampf auch zwischen den Fischstücken durchströmen kann.
- Ölen Sie den Gareinsatz leicht ein.
- Lassen Sie ganze Fische vom Händler ausnehmen und schuppen.
- Wenn Sie die Fische selbst ausnehmen, gehen Sie wie folgt vor:
Schneiden Sie den Bauch vorsichtig von hinten mit einem scharfen Messer bis zum Kopf ein. Schneiden Sie nicht zu tief, um die Eingeweide nicht zu verletzen. Trennen Sie die Eingeweide unterhalb des Kopfes ab und nehmen Sie diese heraus, auch die Nieren, die etwas fester sitzen. Die Nieren sind etwas dunkler und gut zu unterscheiden. Waschen Sie den ausgenommenen Fisch von innen und außen mit kaltem Wasser und tupfen Sie ihn trocken.

Fische schuppen

- Arbeiten Sie auf mehreren Lagen Küchenkrepp.
- Halten Sie den Fisch am Schwanz und schaben Sie die Schuppen von hinten nach vorn mit einem stumpfen Messerrücken oder einem speziellen Entschupper ab.
- Waschen Sie den Fisch nochmals mit kaltem Wasser.
- Schneiden Sie Bauch- und Rückenflosse evtl. mit einer Küchenschere ab. Trennen Sie den Kopf hinter den Kiemen ab, falls Sie den Fisch nicht im Ganzen garen wollen.
- Zum Filetieren schneiden Sie den Rücken entlang der Mittelgräte ein. Drehen Sie

dann den Fisch um und schneiden Sie von der anderen Seiten ebenfalls vom Kopf an der Mittelgräte entlang, jedoch tiefer, um das Filet zu lösen. Jetzt können Sie die Mittelgräte mit dem Kopf vorsichtig auslösen.

- Im Filet sichtbare Gräten mit einer Pinzette entfernen.
- Zum Häuten legen Sie das Filet mit der Hautseite nach unten auf ein Schneidbrett. Halten Sie das Filet am Schwanz fest und schneiden Sie vom Schwanzende schräg bis zur Haut ein. Dann das Filet mit dem Messer von der Haut lösen.

Garnelen

- Durch Drehen Kopf und Beine entfernen. Schale am Bauch mit dem Fingernagel oder einem kleinen Messer eindrücken und ablösen. Am Rücken mit einer kleinen

Schere oder einem Messer vom Schwanz beginnend einschneiden ohne den Darm zu verletzen. Dann den Darm herausziehen und die Garnelen waschen.

Tintenfisch

- Oberhaut abziehen, Arme aus dem Körpersack ziehen, dabei kommen auch die Eingeweide und der Tintensack heraus (Vorsicht:

nicht den Tintensack verletzen!). Den Kopf über den Fangarmen abschneiden, Fischbein und Kauwerkzeuge aus dem Körper ziehen und Tintenfisch waschen.

Rezepte

Mangoldsalat mit Lachs

4 Portionen

1,5 l kaltes Wasser

400 g Lachsfilet, 1 Zitrone

4 Eier

250 g junge Mangoldblätter, 1 Orange, 4 Scheiben Vollkorntoast, 50 g Butter, 3 EL Essig, 2 EL Sahnejoghurt, 1 TL Senf, 2 TL Honig, Saft einer Orange, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Wasser in den Blitzdampfgarer füllen, Gareinsatz einsetzen. Lachs und Eier unter kaltem Wasser abwaschen. Lachs und Eier auf den Einsatz legen. Die Zeitschaltuhr auf MAX drehen, dann auf 10 Min. zurückdrehen. Deckel schließen. Nach 10 Minuten ertönt ein kurzes Signal. Den Lachs entnehmen, auf einen Teller legen und abkühlen lassen.

Die Zeitschaltuhr nochmals auf 5 Minuten stellen und die Eier fertig garen. Danach mit kaltem Wasser abschrecken und pellen.

Das Toastbrot in 1 cm große Würfel schnei-

den. Die Butter in einer Pfanne auf dem Herd zerlassen und die Brotwürfel darin goldbraun anrösten, abkühlen lassen.

Aus Essig, Joghurt, Senf, Salz, Pfeffer, Honig, Orangensaft, Öl eine Sauce herstellen. Besonders cremig wird die Sauce mit dem ESGE Zauberstab mit der Quirlscheibe.

Mangoldblätter waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Mittelrippe entfernen und Mangold in feine Streifen schneiden. Orange dick schälen, es darf keine weiße Haut mehr daran hängen. Filets auslösen, dabei den Saft auffangen und zur Sauce geben. Orangenfilets und Mangold unter die Sauce heben. Eier vierteln. Lachs grob zerpfücken. Beides auf dem Salat verteilen und mit den gerösteten Brotcroûtons und dem in feine Röllchen geschnittenen Schnittlauch bestreuen. Sofort servieren. Reichen Sie dazu frisches Baguette und einen gut gekühlten Riesling.

Falls Sie keinen Mangold bekommen, können Sie den Salat auch mit frischem, jungem Spinat zubereiten.

Salat aus Tunfisch und Tintenfisch

4 Portionen

1,5 l kaltes Wasser

250 g Tunfischfilet, 250 g Tintenfischringe (frisch oder TK, unpaniert), 4 Fleischtomaten, 1 Gemüsezwiebel, 12 Salatblätter, 3 Knoblauchzehen, 1 Handvoll frische Basilikumblätter, 3 EL weißer Essig, Saft einer Zitrone, 1 TL brauner Zucker, 4 EL Olivenöl, 1 Bund frische glatte Petersilie, Salz, Pfeffer

Wasser in den Blitzdampfgarer einfüllen. Gareinsatz einsetzen. Tunfisch und Tintenfischringe auf den Einsatz legen und Deckel schließen.

Zeitschaltuhr auf 10 Minuten einstellen. Nach dem Endsignal den Fisch heraus nehmen und abkühlen lassen.

Petersilie waschen, trocken tupfen und zusammen mit dem Knoblauch fein zerkleinern, z.B. mit dem ESGE Zauberstab und dem Zerkleinerer.

In der Zwischenzeit aus Essig, Zitronensaft, Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie eine Marinade herstellen, z.B. mit dem ESGE Zauberstab mit Multimesser.

Tintenfischringe und den in Würfel geschnittenen Tunfisch ca. 30 Minuten in der Salatsauce marinieren.

Fleischtomaten in dicke Scheiben schneiden (fangen Sie gegenüber dem Stielansatz ab, so fallen die Tomaten nicht auseinander). Salatblätter waschen, trocken schleudern und auf 4 flache Teller verteilen. Die Tomatenscheiben auf dem Salat verteilen. Die Gemüsezwiebel putzen, in hauchdünne Ringe schneiden und zusammen mit den Basilikumblättern auf den Tomaten verteilen.

Den Fisch auf dem Salat anrichten und mit frischem Baguette servieren. Dazu passt ein gut gekühlter trockener Roséwein.

Garnelensalat

4 Portionen

1,5 l kaltes Wasser

16 rohe geschälte Tiefseegarnelen (tiefgefroren, küchenfertig vorbereitet), 2 rote Äpfel, 1 rote Zwiebel, 3 Orangen, 3 EL Tomatenketchup, Saft einer Zitrone, 1 Becher

Magermilchjoghurt, 6 EL Mayonnaise (Fertigprodukt oder selbst hergestellt mit dem ESGE Zauberstab® und der Quirlscheibe), Salz, Pfeffer, ½ TL Curry, 4 Chicoreestauden

Wasser in den Blitzdampfgarer einfüllen. Gareinsatz einsetzen. Garnelen gefroren auf den Einsatz legen und Deckel schließen.

Zeitschaltuhr auf 10 Minuten einstellen. Nach dem Endsignal die Garnelen heraus nehmen und abkühlen lassen.

Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und mit den Schalen in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel putzen und fein würfeln. 2 Orangen dick abschälen und filetieren.

Aus Ketchup, Zitronensaft, Joghurt, Mayonnaise, dem Saft einer Orange, Salz, Pfeffer, Curry eine Salatsauce rühren z.B. mit dem ESGE Zauberstab® mit Multimesser. Die Garnelen zusammen mit den Apfelstreifen, Zwiebelwürfel und Orangenfilets in die Sauce geben.

Chicoreeblätter vom Strunk lösen, waschen und trocken schleudern. Einige große Blätter auf Vorspeisentellern anrichten. Die restlichen Blätter in feine Streifen schneiden und unter den Salat mischen.

Auf den Chicoreeblättern anrichten und servieren.

Seelachs mit Gemüsegarritur

Für 4 Portionen

4 Seelachsfilets à 150 g, 2 mittelgroße Möhren, 1 kleine Zucchini, 1 kleiner Kohlrabi, 1 Zitrone, Pfeffer, Salz, Muskat, gehackte Petersilie

Kaltes Wasser bis zur Markierung MAX einfüllen, Garablage und Gitterkorb einsetzen.

Möhren und Kohlrabi waschen und schälen, Zucchini waschen. Gemüse in ca. 3 mm dicke Streifen hobeln (z.B. mit dem ESGE Zauberstab® und der ESGE Zauberette®). Gemüse mischen und in den Gitterkorb legen.

Fischfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln. Etwas Muskat darüber streuen.

Fischfilets auf das Gemüse setzen. Deckel schließen und Zeitschalter auf 10 Minuten stellen. Mit frischer Petersilie bestreuen und mit Salzkartoffeln servieren.

Fischcremesuppe mit Fischklößchen

4 Portionen

1,5 l kaltes Wasser

500 ml trockener Weißwein, 500 ml Fischfond,
1 EL gekörnte Gemüsebrühe, 1 Gewürznelke,
1 Lorbeerblatt

2 Scheiben Toastbrot, 500 g Kabeljaufilet,
1 Bund Dill, ½ Bund Petersilie, 2 Eier,

4 Eigelb, 400 ml Sahne, Saft einer halben
Zitrone, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Fischfilet waschen, trocknen und in 2 cm große
Würfel schneiden und in eine Schüssel füllen.
Dill und Petersilie waschen, trocken schleudern
und fein hacken. Zum Fisch dazugeben. Die
Eier trennen, das Eigelb sowie 200 ml Sahne
zum Fisch geben. Das Toastbrot in feine Würfel
schneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer
würzen. Mit einem Pürierstab fein pürieren (wir
empfehlen dazu den ESGE Zauberstab mit der
Zauberette). Das Eiweiß steif schlagen und
unter die Fischmasse heben.

Saucen zu gedämpftem Fisch

Die oben genannten Rezepte sind nur ein paar
Anregungen aus Neptuns Reich. Gedämpfter
Fisch lässt sich mit feinen Saucen immer
wieder anders servieren. Neben den im Handel
erhältlichen Fertigsaucen kann man jedoch
viele Saucen schnell und frisch zubereiten. Die
nachfolgenden Rezepte basieren alle auf einer
hellen Grundsauce. Bitte bereiten Sie diese
Saucen in einem Topf auf dem Herd zu, auf
keinen Fall im Blitzdampfgarer .

Helle Grundsauce

30 g Butter (2 EL), 30 g Mehl (2 EL), 125 ml
Gemüsebrühe, 125 ml Milch, Salz, Pfeffer,
Muskat

Butter in einem kleinen Topf auf dem Herd
zerlassen, Mehl zugeben und verrühren. Hitze
reduzieren. Nach und nach unter ständigem
Rühren mit kalter Brühe und kalter Milch
aufgießen, 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz,
Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zitronensauce

Eine helle Sauce zubereiten und mit 2 EL
Zitronensaft und evtl. 1 TL fein abgeriebenen
Zitronenschale abschmecken.

Wasser in den Blitzdampfgarer einfüllen. Gar-
einsatz leicht einölen und einsetzen. Mit zwei
Löffeln Nocken von der Fischmasse abstechen,
auf den Einsatz legen und Deckel schließen.
Zeitschaltuhr auf 10 Minuten einstellen. Im
geschlossenen Dampfgarer warm halten.

In der Zwischenzeit Wein, Fischfond, gekörnte
Brühe und Gewürze in einem Topf auf der
Herdplatte aufkochen und bei offenen Deckel
um etwa ¼ reduzieren. 200 ml Sahne mit den
restlichen Eigelben verquirlen und unter Rühren
in die heiße, nicht mehr kochende Brühe geben.
Die Brühe darf nicht mehr kochen, damit das Ei
nicht gerinnt. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft
abschmecken. Die Fischnocken aus dem
Dampfgarer nehmen und in die Suppe geben.
Mit gehacktem Dill bestreut servieren.

TIPP:

Besonders würzig schmeckt die Suppe,
wenn Sie vor dem Servieren 100 g sehr fein
gewürfelten rohen Schinken unterheben.

Kapernsauce

Eine helle Sauce zubereiten und zum Schluss
2 EL Kapern und 1 EL Zitronensaft zufügen.

Rote Sauce

Eine helle Sauce zubereiten und zum Schluss
2 EL Tomatenmark, 1 EL Zitronensaft und 1 EL
Weißwein zufügen.

Kräutersauce

Eine helle Sauce zubereiten und zum Schluss
2-3 EL fein gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Dill,
Kerbel, Sauerampfer, Schnittlauch, Estragon
usw.) zugeben.

Weinsauce

Eine helle Sauce zubereiten, dabei jedoch die
Milch durch trockenen Weißwein ersetzen.

Currysauce

Eine helle Sauce zubereiten, dabei jedoch die
Milch durch Kokosmilch ersetzen und 1 EL
Currypulver sowie 2 EL Ananassaft zugeben.

Zubereitung von Fleisch und Geflügel

Garzeitentabelle

Fleischart	Vorbereitung	Menge	Einsatz	Garzeit
Schweinemetbällchen	Durchmesser ca. 4 cm	500 g	Gitterkorb	20 Min.
Schweinelende	1 cm dicke Scheiben	500 g	Gareinsatz	15 Min.
Schweineschnitzel	1 cm dicke Scheiben	500 g	Gareinsatz	15 Minuten
geräuchertes Kasseler ohne Knochen	1 cm dicke Scheiben	500 g	Gareinsatz	max. 20 Min.
Rinderfilet	1 cm dicker Scheiben	500 g	Gareinsatz	max. 20 Min.
Kalbsschnitzel	1 cm dicke Scheiben	500 g	Gareinsatz	max. 15 Min.
Geflügel				
Putenschnitzel	1 cm dicke Scheiben	500 g	Gareinsatz	15 Minuten
Putenschnitzel/Hähnchen- schnitzel	in 1 cm dicken Streifen	500 g	Gitterkorb	10 Minuten
Puten-/ Hähnchenbrustspieße	2 cm große Würfel	500 g	Gareinsatz	15 Minuten
Hähnchenbrust, gefüllt		500 g	Gareinsatz	20 Minuten
Hähnchenkeule, ganz		500 g	Gareinsatz	30 Minuten (Zeitschaltuhr nachstellen)

Einkaufstipps:

- Gutes Essen gelingt nur mit guten Zutaten.
- Wählen Sie gut abgehangenes Rindfleisch mit dunkelroter Farbe. Schweinefleisch sollte kräftig hellrot sein (blasses Fleisch verliert beim Garen sehr viel Flüssigkeit und wird trocken). Geflügel muss zartrosa sein und frisch riechen.
- Lagern Sie Fleisch und Geflügel bis zur Zubereitung kühl. Besonders Geflügel sollte möglichst umgehend zubereitet werden.
- Achten Sie darauf, dass das Fleisch gegen die Fleischfaser geschnitten wird.
- Die obigen Garzeiten sind ungefähre Richtwerte und können je nach Fleischart, Qualität und Größe der Fleischstücke variieren.
- Ölen Sie den Gareinsatz jeweils leicht ein, bevor Sie das Fleisch einlegen.
- Sie können das Fleisch vor oder nach dem Garen würzen.
- Sie können das Fleisch aromatisieren, indem Sie frische Kräuter, Zwiebeln oder Gemüse unter die Fleischstücke legen. Auf Kräutern gegartes Fleisch muss weniger gesalzen werden.
- Lassen Sie den Deckel während des Garens stets geschlossen. Sobald der Deckel geöffnet wird, entweicht Dampf und die Garzeit verlängert sich.
- Lediglich bei längeren Garzeiten sollten Sie nach ca. 15 Minuten überprüfen, ob noch genügend Wasser im Topf ist und dieses ggf. auffüllen.
- Wenn nicht mehr genug Wasser im Gerät ist, schaltet sich das Gerät automatisch ab.
- Gedämpftes Fleisch ist für viele Menschen leichter verträglich als gebratenes oder gegrilltes Fleisch. Zusammen mit Gemüse ist es aber nicht nur als Diätkost, sondern auch als vitamin- und mineralstoffschonende Fitnesskost sehr beliebt.
- Zu gedämpftem Fleisch passen sehr gut die Saucen auf Seite 9.

Rezepte

Königsberger Klopse

4 Portionen

1,5 l kaltes Wasser

400 g gemischtes Hackfleisch, 2 Scheiben Toastbrot, 1 kleine Zwiebel, 3 Sardellenfilets, 2 EL gehackte Petersilie, 1 EL Sahne, Salz, Pfeffer

Das Toastbrot kurz in warmem Wasser einweichen, dann gut ausdrücken und zum Hackfleisch geben. Die Zwiebel schälen und fein hacken, zusammen mit der Petersilie und den gehackten Sardellenfilets zum Fleisch geben. Die Fleischmasse mit Salz und Pfeffer würzen, gut verkneten und kleine Bällchen mit ca. 4 cm Durchmesser formen.

Wasser in den Blitzdampfgarer einfüllen. Gareinsatz leicht einölen und einsetzen. Die Klößchen auf den Gareinsatz setzen und 20 Minuten garen. Nach dem Endsignal warm halten.

Auf dem Herd die Sauce zubereiten:

30 g Butter, 40 g Mehl, 500 ml Garflüssigkeit, Salz, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Kapern, 3 EL saure Sahne, 1 Eigelb

Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl unterrühren. Dann unter ständigen Rühren nach und nach die Brühe angießen. Die Sauce kurz aufkochen, und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Dann Kapern und Zitronensaft zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Saure Sahne mit Eigelb verquirlen und in die Sauce rühren. Die Sauce darf nicht mehr kochen, da sonst das Eigelb gerinnt.

Klopse in die Sauce geben und servieren.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Reis.

Gedämpftes Kalbsfilet mit Gemüserahmsauce

4 Portionen

1,5 l kaltes Wasser

500 g Kalbsfilet (Scheiben von 1-1,5 cm Stärke), einige Zweige Estragon, Salz, Pfeffer

100 g Möhre, 100 g Sellerie, 100 g Lauch, 100 g Zucchini, 100 g fest kochende Kartoffeln (z.B. Bamberger Hörnchen), 30 g Butter, 30 g Mehl, 50 ml trockener Weißwein, 125 ml Kalbsfonds, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer

Wasser in den Blitzdampfgarer einfüllen. Gareinsatz leicht einölen und einsetzen. Die Filetscheiben zusammen mit dem Estragon auf

den Gareinsatz setzen und 15 Minuten garen. Nach dem Endsignal warm halten.

In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und in sehr kleine Würfelchen schneiden. Die Butter in einem Topf auf dem Herd zerlassen und das Gemüse darin anschwitzen. Das Gemüse mit Mehl bestäuben und den Kalbsfonds zusammen mit dem Weißwein und der Sahne unter Rühren angießen. einige Minuten reduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalbsfilet mit der Gemüsesauce anrichten. Dazu schmecken frischer Stangenspargel und junge Kartoffeln.

Mariniertes Schnitzel

4 Portionen

1,5 l kaltes Wasser

4 Schnitzel (Kalb, Schwein oder Pute) à ca. 150 g

Marinade: 1 Stück Ingwer von ca. 2 cm, 1 Knoblauchzehe, 100 ml Apfelsaft, 2 EL Sojasauce, 2 Spritzer Chilisauce

Schnitzel beim Metzger mit dem Steaker behandeln lassen oder selbst steakern bzw. flach klopfen.

Für die Marinade den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden, ebenso die Knoblauchzehe. Mit Apfelsaft, Soja- und Chilisauce mischen. Die Schnitzel mindestens 2 Stunden darin im Kühlschrank marinieren.

Wasser in den Blitzdampfgarer einfüllen. Gareinsatz leicht einölen und einsetzen. Die Schnitzel auf den Gareinsatz setzen und 15 Minuten garen.

Garen Sie zusammen mit dem Fleisch 2 in 3 cm lange schräge Stücke geschnittene Möhren sowie eine ebenfalls in 3 cm lange schräge Stücke geschnittene Lauchstange.

Servieren Sie die Schnitzel mit Reis.

Hähnchenspieße

4 Portionen

1,5 l kaltes Wasser

500 g Hähnchenbrust, ½ frische Ananas, Currypulver, 4 Holzspieße

Wasser in den Blitzdampfgarer einfüllen. Gareinsatz leicht einölen und einsetzen.

Hähnchenbrust in 3 cm dicke Würfel schneiden. Ananas schälen, den Strunk entfernen und in 3 cm dicke Würfel schneiden. Geflügelstücke und Ananas abwechselnd auf die Holzspieße

stecken, mit Currypulver würzen.

Auf den Gareinsatz legen, den Deckel schließen und 15 Minuten garen.

Mit Currysauce servieren. (siehe Seite 9)

Gefüllte Hähnchenbrust

4 Portionen

1,5 l kaltes Wasser

500 g Hähnchenbrust (4 Stück), weißer Pfeffer
Schneiden sie mit einem scharfen Messer eine Tasche in die Hähnchenbrustfilets und pfeffern Sie die Brust von innen und außen. Füllen Sie die Hähnchenbrust mit einer der nachstehenden Füllungen. Verschließen Sie die Öffnung mit einer Rouladennadel oder einem Zahnstocher.

Wasser in den Blitzdampfgarer einfüllen. Gareinsatz leicht einölen und einsetzen. Die Gefüllte Hähnchenbrust auf den Einsatz legen und bei geschlossenem Deckel 20 Minuten garen.

Spinatfüllung:

100 g Tiefkühlblattsalat, 50 g fein gewürfelter Gouda, Muskat, Salz, Pfeffer.

Den Spinat auftauen und hacken und alle Zutaten vermischen und in die vorbereitete Hähnchenbrust füllen.

Exotische Füllung:

1 Banane, 1 Ei, 2 EL Kokosraspel, 2 getrocknete Aprikosen

Alle Zutaten fein würfeln, mit 1 EL Currypulver

mischen und in die vorbereitete Hähnchenbrust füllen.

Mischgemüsefüllung

1 geschälte Möhre, 1 Stück Lauch, 1 kleine Zucchini, 1 Eigelb, 1 EL fein gehackte Petersilie, ½ TL lösliche Gemüsebrühe

Möhre und Zucchini grob raspeln, z.B. mit dem ESGE Zauberstab und der Zauberette, Lauch in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten vermischen und in die vorbereitete Hähnchenbrust füllen.

Preiselbeer-Meerrettich-Füllung

2 EL Preiselbeerkonfitüre, 2 EL Frischkäse, 1 EL Sahnemeerrettich vermischen und in die vorbereitete Hähnchenbrust füllen. Hähnchenbrüste nicht verschließen, sondern mit der Öffnung nach oben auf den Gareinsatz stellen. Bei Bedarf evtl. mit einer Tasse o.ä. stabilisieren und garen.

Pizzafüllung

4 Scheiben gewürfelte Salami, 1 Scheibe gewürfelter Kochschinken, 1 gewürfelte Tomate, 2 gewürfelte Scheiben Gouda, 1 TL Oregano, 1 EL saure Sahne.

Alle Zutaten vermischen und in die vorbereitete Hähnchenbrust füllen. Hähnchenbrüste nicht verschließen, sondern mit der Öffnung nach oben auf den Gareinsatz stellen. Bei Bedarf evtl. mit einer Tasse o.ä. stabilisieren und garen.

Eier

Eier Größe M auf dem Gareinsatz liegend garen. Für Harte Eier auf 15 Minuten einstellen, für weiche Eier auf 10 Minuten. Wenn Sie die Eier im Blitzdampfgarer warm halten wollen, bitte die eingestellte Garzeit um 2-3 Minuten verringern, da die Eier noch nachgaren.

Erwärmen

Der Blitzdampfgarer ist ideal zum Erwärmen vieler Speisen geeignet:

Alle Arten von Würstchen (Wiener, Käse-Wiener, Fleischwurst, Regensburger Würstchen, Knackwurst, gekochte Krakauer usw.) oder vorgegartes Fleisch (Kasseler, Kochschinken usw.) in Scheiben von 1 cm Dicke auf dem Gareinsatz ca. 10 Minuten im Dampf erwärmen.

Fertiggerichte z.B. Nudelgerichte oder Kartoffelgerichte (ohne Sauce, z.B. Tortellini, Ravioli, Gnocchi) im geölten Gitterkorb auf dem Gareinsatz ca. 10 Minuten im Dampf erwärmen.

Zubereitung von Gemüse

Gemüse wird im Blitzdampfgarer besonders schonend gegart. Sie können frisches oder tiefgefrorenes Gemüse verwenden. Tiefgefrorenes Gemüse nicht auftauen, sondern gefroren in den Gitterkorb legen und die Garzeit um ca. 5 Minuten verlängern. Die Garzeiten der nachstehenden Tabelle gelten jeweils für 500 g frisches Gemüse, küchenfertig geputzt und in mundgerechte Stücke zerteilt. Bei Gemüse mit festem Strunk z.B. Brokkoli oder Rosenkohl bitte den Strunk kreuzweise einschneiden. Die Garzeiten stellen nur Richtwerte dar. Je nach Frische, Anbau, Zuschnitt und Lagerung des Gemüses und nach persönlichem Geschmack (knackig oder weich) kann die Garzeit etwas abweichen.

Garzeitentabelle

Gemüse	Einsatz	Garzeit
Artischocken, ganz	Gareinsatz	20 Minuten
Bambussprossen	Gitterkorb	8 Minuten
Blumenkohlröschen	Gitterkorb	10 Minuten
Bohnen, grün, geschnitten	Gitterkorb	10 Minuten
Brennnesseln	Gitterkorb	10 Minuten
Brokkoliröschen	Gitterkorb	10 Minuten
Chicoree, ganze Stauden	Gareinsatz	10 Minuten
Chinakohl in Streifen	Gitterkorb	8 Minuten
Erbsen, grün	Gitterkorb	10 Minuten
Fenchel, halbierte Knollen	Gareinsatz	10 Minuten
Grünkohl	Gareinsatz	10 Minuten
Sellerie in Scheiben (½ cm)	Gareinsatz	15 Minuten
Kartoffeln, geschält und halbiert, mittlere Größe	Gareinsatz	20 Minuten
Kohlrabi, Stifte von 1 cm	Gitterkorb	10 Minuten
Kohlrübe, gewürfelt 1cm	Gitterkorb	15 Minuten
Kürbis, gewürfelt, 1 cm	Gitterkorb	15 Minuten
Mangoldblätter	Gitterkorb	8 Minuten
Mangoldstiele, 5 cm lang	Gareinsatz	10 Minuten
Möhren, gewürfelt 1 cm	Gitterkorb	15 Minuten
Paprikaschote, zerteilt	Gitterkorb	8 Minuten
Pastinaken, gewürfelt, 1 cm	Gitterkorb	15 Minuten
Lauch, Stücke von 2 cm Länger	Gitterkorb	10 Minuten
Rosenkohl	Gitterkorb	15 Minuten
Rote Beete, ganz, ungeschält, klein	Gareinsatz	20 Minuten
Schwarzwurzel	Gareinsatz	15 Minuten
Spargelstangen, geschält	Gareinsatz	10 Minuten
Spinat, Blatt	Gitterkorb	10 Minuten
Tomaten, ganz	Gitterkorb	5 Minuten
Weißkohl in Streifen	Gitterkorb	15 Minuten
Wirsing in Streifen	Gitterkorb	15 Minuten
Zucchini, gewürfelt	Gitterkorb	10 Minuten
Zwiebel, in Ringe geschnitten	Gitterkorb	10 Minuten

Beim Garen von Gemüse auf keinen Fall Wein, Zitronensaft, Essig o.ä. zugeben.

Gemüse gart im ausgeschalteten Gerät noch nach. Empfindliches Gemüse sollte daher nach Ertönen des Fertigsignals sofort aus dem Blitzdampfgarer genommen und serviert werden.

Im Blitzdampfgarer können Sie Gemüse ganz ohne Salz garen. Da es nicht durch Kochwasser ausgelaugt wird, werden Sie erstaunt sein, wie aromatisch das Gemüse schmeckt. Auch die Farbe bleibt durch das Garen im Dampf natürlich erhalten.

Wir empfehlen, das Gemüse nach dem Garen nur mit etwas Butter und evtl. einer Prise gutem Salz zu würzen.

Selbstverständlich können Sie Ihr Gemüse auch mit einer Sauce servieren. Im Handel gibt es zahlreiche Fertigsaucen. Köstlicher und gesünder sind jedoch selbst zubereitete Saucen. Saucen sollten Sie immer auf dem Herd und nicht im Blitzdampfgarer zubereiten.

Sauce Hollandaise

250 g Butter, 2 Eigelb, 4 EL trockener Weißwein, 2 EL Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer

Butter in einem Topf auf dem Herd zerlassen und aufschäumen. Den Schaum abschöpfen. Eigelb und Weißwein in einer Metallschüssel verquirlen und im heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Die Butter tropfenweise unter ständigem Rühren unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten-Hollandaise

2-3 EL Tomatenpüree unter die fertige Sauce Hollandaise rühren.

Sahne-Hollandaise

4 EL geschlagene Sahne unter die fertige Sauce Hollandaise rühren.

Leichte Saucen zu gedämpftem Gemüse

Grundsauce

1 EL Butter, 1 kleine Zwiebel, 125 ml trockener Weißwein, 125 ml Gemüsebrühe, 3 EL Crème fraîche, Salz, weißer Pfeffer

Zwiebel putzen und fein würfeln, in Butter anschwitzen und mit Wein und Brühe ablöschen. 5-7 Minuten einkochen lassen. Crème fraîche einrühren. Besonders luftig wird die Sauce, wenn Sie diese mit dem ESGE Zauberstab® mit Quirlscheibe aufschäumen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Tomatensauce

1 EL Butter, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 kleiner Apfel, 1 Lorbeerblatt, 3 EL Tomatenmark, 125 ml Weißwein, 100 ml Gemüsebrühe, 2 EL saure Sahne, Salz, weißer Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch putzen und fein würfeln, in Butter anschwitzen. Apfel schälen, entkernen, fein würfeln und zusammen mit dem Lorbeerblatt zu den Zwiebelwürfeln geben. Tomatenmark, Wein und Brühe zugeben und 5-7 Minuten einkochen lassen. Saure Sahne einrühren. Lorbeerblatt entnehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Safransauce

1 x Grundsauce, 2 Msp. Safranfäden, 1 Eigelb
Zwiebel putzen und fein würfeln, in Butter anschwitzen, Safran unterrühren und sofort mit Wein und Brühe ablöschen. 5-7 Minuten einkochen lassen. Crème fraîche mit Eigelb verquirlen und einrühren. Nicht mehr kochen lassen, damit das Eigelb nicht gerinnt. Besonders luftig wird die Sauce, wenn Sie diese mit dem ESGE Zauberstab® mit Quirlscheibe aufschäumen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Auch die helle Grundsauce von Seite 9 passt zu vielen Gemüsesorten. Variieren Sie diese z.B. als

Käsesauce

Geben Sie 1 EL Parmesan und 1 Eigelb unter die fertige helle Sauce, nicht mehr kochen!

Buttermischungen zu gedämpftem Gemüse oder Fleisch

Nuss- oder Mandelbutter

2 EL gehobelte Mandeln oder Haselnüsse, 2 EL Butter

Butter in einem Topf auf dem Herd zerlassen und Mandeln bzw. Nüsse darin leicht bräunen.

Knoblauchbutter

2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter

Knoblauch in feine Scheiben schneiden, Butter in einem Topf auf dem Herd zerlassen und den Knoblauch darin leicht anschwitzen.

Bröselbutter

3 EL Semmelbrösel, 2 EL Butter

Butter in einem Topf auf dem Herd zerlassen und Semmelbrösel darin leicht bräunen.

Zitronen-Petersilienbutter

1 EL fein gehackte Petersilie, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Butter

Butter in einem Topf auf dem Herd zerlassen, Petersilie kurz darin schwenken und Zitronensaft unterrühren.

Obst

Auch Obst lässt sich im Blitzdampfgarer schonend zubereiten.

Gefüllte Äpfel

4 Portionen

1,5 l kaltes Wasser

4 kleinere Äpfel, 2 EL Rosinen, 2 EL gehackte Mandeln, 2 EL Preiselbeerkonfitüre, Zimt, 4 Butterflöckchen, 4 runde Backoblaten.

Äpfel waschen, Kerngehäuse mit einem Gehäuseausstecher ausstechen. Rosinen, Mandeln, Konfitüre mischen und in die Mitte der Äpfel füllen. Äpfel auf die Backoblate setzen, mit Zimt bestäuben und mit je einer Butterflocke belegen.

Wasser in den Blitzdampfgarer einfüllen. Gareinsatz leicht einölen und einsetzen. Äpfel auf dem Gareinsatz je nach Größe und Festigkeit 10-15 Minuten dämpfen.

Instruction Manual

Technical Specifications

Power rating:	2000 W – 230 V~ – 50 Hz
Volume:	1,5 litres
Dimensions:	approx. 53,0 x 22,5 x 19,0 cm /(W/D/H)
Cord Length:	approx. 75 cm
Weight:	approx. 1,2 kg
Water container:	stainless steel detachable heating element
Lid:	stainless steel, insulated handle
Features:	on/off turn-switch with timer control light boil-dry protection/boil stop with automatic turn-switch off
Accessories:	cooking tray wire basket instruction booklet



Subject to technical modifications.

Important Safeguards

1. Please read these instructions carefully and keep them in a safe place.
2. This appliance is not designed to be used by persons (including children) with limited physical, sensory, or mental capabilities, or lacking in experience and/or knowledge. This is unless they are supervised by a person responsible for their safety, or they are instructed by such a person on how to use the appliance.
3. Children should be supervised in order to ensure they don't play with the appliance.
4. Connect the appliance to alternating current only, in accordance with the rating plate.
5. Appliances are not intended to be operated by means of an external timer or separate remote-control system.
6. To avoid electrocution, don't immerse the appliance, power cord or plug in water or any other liquid.
7. Don't touch any hot surfaces. Use the handles if necessary use a pot holder.
8. Don't use the water container for cooking in an oven or on a stove.
9. Always unplug the appliance if not in use and before cleaning. The appliance should have cooled down completely before dismantling. To operate the steam cooker, the heating and control element has to be inserted correctly and it has to be plugged in.
10. Only use accessories recommended by the manufacturer. Using accessories that have not been recommended may be hazardous to the user and will result in the exclusion of warranty.
11. The appliance is designed for indoor use only.
12. Never pull on the power cord. The power cord must not hang off the edge of the work surface. Wind the power cord around the appliance, and make sure there are no kinks in the power cord.
13. Don't place the appliance near or on hot surfaces.
14. The turn-switch has to be in the OFF-position before plugging in resp. unplugging the appliance.
15. Do not operate the appliance in dry condition. The water must always reach at least the MIN marking.

16. Don't overfill the water container. Please pay attention to the MAX & MIN markings. The water level must never exceed the MAX marking in the water container.
17. Do not fill any other liquid than water into the recipient
18. Only use the appliance for steaming food.
19. Always place the appliance on an even and stable surface.
20. Always keep the lid closed properly to avoid loss of steam and longer cooking times.
21. Beware of boiling water. Never tilt the appliance during use.
22. Before removing the heating element the ON/OFF turn-switch has to be in the OFF position and the appliance has to have cooled down completely.
23. The steam cooker is equipped with a safety switch. Therefore it can only be operated, if the heating and control element has been inserted correctly.

The appliance is only provided for domestic use. The manufacturer does not assume any warranty in case of improper or incorrect use or after repair by unauthorized third parties.

First-Time Use

1. Remove all packaging material.
2. Please make sure that the mains voltage is in accordance with the details on the rating label.
3. Rinse all removable parts excl. the heating and control element with warm water and dry them carefully.
4. Wipe the heating and control element with a damp cloth and dry it carefully.

Operating the Steam Cooker

1. Make sure that the appliance is un-plugged and the timer is in the OFF po-sition.
2. Place the appliance on an even and stable surface. The power cord must not hang off the edge of the work sur-face or pose a risk.
3. Insert the heating element in the recess on the narrow side of the water container. If it isn't inserted properly, the safety switch will disable switching on the appliance.
4. Fill the water container with cold water paying attention to the MIN and MAX markings.

If, by mistake, the steam cooker is operated with little or no water, the boil-dry protection will automatically turn off the appliance. Let the appliance cool down completely, before removing the heat-ing and control element. After pushing both RESET buttons, the appliance can be switched on again.

24. Check the plug and power cord regularly for wear and damage. In case of a fault, please send the appliance for inspection/ repair to our after sales service (address see last page). Inadequate repair may constitute a risk for the user and result in the loss of guarantee.

ATTENTION!

- **Don't open the lid while the water is boiling. Rising hot steam may cause burns.**
- **Don't overfill the water container. Splattering boiling water may cause burns.**

Note:

Don't overfill the water container otherwise boiling water could splatter.

5. Plug in the appliance.
6. Prepare fish or vegetables and put them either on the cooking tray or in the wire basket.
7. Use only cold water for steaming. Other liquids could damage the heating element.
8. Place the cooking tray or the wire basket in the water container and close the lid.
9. To turn-switch on the appliance, turn the timer button to the required time. Always turn to the MAX marking first and then

back to the required time. As soon as the appliance is turn-switched on, the control light will turn on. After the preset time has elapsed, the appliance will turn-switch off automatically and the control light will turn off.

10. Make sure that the turn-switch is in the OFF position before lifting the lid carefully. Beware of the rising hot steam!
11. Remove the cooking tray or wire basket.
12. Always unplug the appliance after use.

Cleaning and maintenance

1. Unplug the appliance and let it cool down completely before cleaning.
2. Please note that incorrect or inadequate cleaning or irregular descaling will result in the exclusion of warranty.
3. Clean the heating and control element with a damp cloth and a mild detergent or very carefully with a soft brush.
4. Never use an abrasive or a scrubber. Please make sure that the heating and control element is not immersed in water. Keep all electrical parts dry.
5. The water container, lid, cooking tray and wire basket can be cleaned in warm water with a mild detergent or in a dishwasher.
6. To avoid limescale, clean the appliance after each use.
7. Limescale can be removed by wiping the water container resp. the heating element with lemon juice or vinegar on a damp cloth.
8. Wipe off the residue with a clean damp cloth.
9. Steaming different kinds of food can discolour the heating element. This is a normal process and no reason for rejection.

Preparing fish

Table of cooking times

The below stated cooking times apply to fresh fish.

Frozen fish should not be thawed to retain vitamins and minerals. The cooking times have to be extended accordingly.

Filletts of fish should be 1 – 1,5cm thick.

Fish	Quantity	Insert	Cooking time
Fillet of fish ¹⁾			
Cod	500 g	oiled cooking tray	10 minutes
Dover hake	500 g	oiled cooking tray	10 minutes
Haddock	500 g	oiled cooking tray	10 minutes
Redfish	500 g	oiled cooking tray	10 minutes
Tuna	500 g	oiled cooking tray	10 minutes
Dover sole	500 g	oiled cooking tray	8 minutes
Seabream	500 g	oiled cooking tray	8 minutes
Monkfish	500 g	oiled cooking tray	8 minutes
Trout	500 g	oiled cooking tray	8 minutes
Pikeperch	500 g	oiled cooking tray	8 minutes
Plaice	500 g	oiled cooking tray	8 minutes
Shark catfish	500 g	oiled cooking tray	8 minutes
catfish	500 g	oiled cooking tray	8 minutes
Pike	500 g	oiled cooking tray	8 minutes
Fish pieces			
Fish skewers (cube fillet of fish)	4 pieces	oiled cooking tray	10 minutes
Steaks (unskinned, unboned)	500 g (3 cm thick)	oiled cooking tray	15 minutes
Whole fish ²⁾			
Trout	1,2 kg	oiled cooking tray	20 minutes
Rainbow trout	1,2 kg	oiled cooking tray	20 minutes
Salmon	1,2 kg	oiled cooking tray	20 minutes
Pikeperch	1,2 kg	oiled cooking tray	20 minutes
Carp	1,2 kg	oiled cooking tray	20 minutes
Pike	1,2 kg	oiled cooking tray	20 minutes
Perch	1,2 kg	oiled cooking tray	20 minutes
Cod	1,2 kg	oiled cooking tray	20 minutes
Dover hake	1,2 kg	oiled cooking tray	20 minutes
Haddock	1,2 kg	oiled cooking tray	20 minutes
Halibut black (portion)	1,2 kg	oiled cooking tray	20 minutes
Turbot	1,2 kg	oiled cooking tray	20 minutes
Seafood ³⁾			
Prawns	500 g	oiled wire basket	10 minutes
Squid, sliced	500 g	oiled wire basket	10 minutes
Squid, whole	500 g	oiled cooking tray	15 minutes

- 1) The cooking time increases by 2- 5 min if the filletts are rolled up, frozen or thicker than 1 – 1,5 cm. The cooking time decreases by 2-5 min, if the filletts have been marinating in lemon juice or vinegar for approx. 1hr beforehand.
- 2) Preparing a larger quantity than stated (provided the lid can still be closed properly), the cooking time has to be increased by 1-2 min per 100 g. The cooking time has to be decreased, if preparing smaller fish or portions.
- 3) These cooking times apply to fresh seafood. Frozen seafood should not be defrosted, but used frozen with the cooking time increased.

Tips for buying fish:

- Buy fish from a fishmonger of your trust
- Consume the fish on the same day or within 24 hrs the latest.
- Chose seasonal goods from local producers
- Carry the bought fish in a cool bag
- Fresh fish has a pleasant smell. If a strong smell is noticeable, the fish is no longer fresh!
- Whole fish should have shiny eyes and skin and the coating on the skin should be translucent.
- Press your finger on the fish. It is a sign of freshness, if the pressure mark recedes immediately.
- The gills should be dark red or pink (depending on the sort of fish) If the gills are already brown, the fish is no longer fresh.
- Squid should have firm flesh, clear eyes and a fresh smell.
- Prawns should have shiny shells and firm flesh.
- Industrially filleted fish is being stored on ice which dries up the fillets and reduces the flavour. Its skin protects the fish from the ice, therefore ask your fishmonger to fillet the fish
- Frozen fish can be used as well. Freshly caught, they get shock frosted and are therefore protected from drying out, if stored properly. Don't defrost before cooking.

Tips for cooking fish:

- Marinate fresh fish in lemon juice, white vinegar or dry white wine. The marinade adds a light flavour.
- For marinating a whole fish, soak a kitchen towel in lemon juice and place it in the abdominal cavity (remove before cooking!)
- Put slices of lemon, fresh herbs (e.g. parsley, sage, wild garlic) or slices of onion and carrots with the fish on the cooking tray.
- Use only fresh, clear water. Don't add vinegar, lemon juice or wine to the water.
- Make sure that delicate pieces of fish are placed carefully on the cooking tray with enough space between the pieces for the steam to flow through.
- Oil the cooking tray lightly.
- Let the fishmonger scale and gut the fish.
- If you want to gut the fish yourself, proceed as following: Using a sharp knife, carefully slice the belly from the tail-end to the gills. Don't slice too deep, otherwise you'll cut the intestines. Cut through the intestines below the head and remove them including the kid-neys which are attached more firmly. Rinse the gutted fish under cold water and pat it dry.

Scaling fish:

- Cover your work surface with several layers of kitchen paper.
- Hold the fish by its tail and scrape off the scales with the back of a knife from tail to head.
- Rinse the fish under cold water again.
- Using scissors, remove the ventral and dorsal fins. If you don't want to cook the fish whole, remove the head just behind the gills.
- For filleting cut along the spine from head to tail then turn the fish and make another, but deeper cut on the other side. Carefully remove the spine and the head.
- Use tweezers to remove any bones.
- To skin the fillet place it skin-side down on a cutting board. Hold the fillet by the tail and cut to the skin at a slight angle. Work the blade of the knife up the length of the fillet separating the skin from the flesh.

Prawns.

- Pull off the head and legs. Peel away the shell from the thick end working down to the tail. Using a sharp knife, make a slit down the middle of the outside curve and pull out the dark coloured vein. Rinse under cold water.

Recipes

Salad of swiss chard with salmon

Serves 4

1,5 l cold water

400 g filet of salmon, 1 lemon

4 eggs

250 g swiss chard, 1 orange, 4 slices of brown bread, 50 g butter, 3 tblsp. vinegar, 2 tblsp. yoghurt, 1 tsp. mustard, 2 tsp. honey, juice of 1 orange, 3 tblsp. oil, salt, pepper, chives

Fill the steam cooker with water, insert the cooking tray. Rinse the salmon and eggs under cold water. Place the salmon and eggs on the cooking tray. Set the timer to 10 min and close the lid. A short beep will signal after 10 min Take out the salmon, put it on a plate and let it cool down. Set the timer to 5 min to finish steaming the eggs. After 5 min rinse the eggs under cold water and peel them.

Slice the brown bread in cubes of 1 cm. Melt the butter in a pan and fry the bread crisply. Let it cool down.

For the dressing mix the vinegar, yoghurt, mustard, salt, pepper, honey, orange juice and oil.

Rinse the Swiss chard, dry it and remove the stalks. Cut out the middle vein and slice the chard finely. Peel the orange (pith should be removed completely), cut into segments. Any juice collected can be added to the dressing. Fold the orange segments and the Swiss chard into the dressing. Quarter the eggs, tear the salmon roughly and arrange on the salad. Sprinkle the salad with the croutons and the finely chopped chives. Serve immediately with French bread. A glass of cold white wine goes well with this dish.

Use leaf spinach if Swiss chard is not available.

Squid

- Remove the outer skin and pull the tentacles from the body pouch. The innards and the ink sac should come away with it (don't break to ink sac!). Cut the tentacles from the head, Remove the back bone and beak from the body. Rinse the squid under cold water.

Tunasalad with squid

Serves 4

1,5 l cold water

250 g tuna fillet, 250 g squid, sliced in rings (fresh or frozen), 4 beef tomatoes, 1 spanish onion, 12 salad leaves, 3 cloves of garlic, 1 handful of basil, 3 tblsp. white vinegar, juice of 1 lemon, 1 tsp. brown sugar, 4 tblsp. olive oil, 1 bunch of flat-leaf parsley, salt, pepper

Fill the steam cooker with water, insert the cooking tray. Place the tuna and sliced squid on the cooking tray and close the lid.

Set the timer to 10 min After the short beep has signalled take out the fish, put it on a plate and let it cool down. Rinse the parsley, dry it and chop it finely with the garlic.

For the dressing mix the vinegar, lemon juice, olive oil, sugar, salt, pepper and chopped parsley.

Marinate the sliced squid and the tuna for approx. 30 minutes in the dressing.

Cut the beef tomatoes in thick slices. Rinse the salad leaves, dry them and distribute them on 4 plates. Place the tomato slices on top of the salad leaves. Slice the onion in thin rings and place them with the basil on top of the tomato slices. Arrange the fish on the salad and serve with french bread. A glass of cold rosé wine goes well with this dish.

Prawnsalad

Serves 4

1,5 l cold water

16 raw, peeled Prawns (frozen, prepared), 2 red apples, 1 red onion, 3 oranges, 3 tblsp. tomato ketchup, juice of 1 lemon, 1 small pot of low-fat yoghurt, 6 tblsp. mayonnaise, salt, pepper, ½ tsp. curry powder, 4 chickory heads

Fill the steam cooker with water, insert the cooking tray. Place the frozen prawns on the cooking tray and close the lid.

Set the timer to 10 min After the short beep has signalled take out the prawns, put them on a plate and let them cool down

Rinse the apples, quarter and core them. Cut into fine slices. Peel and chop the onion. Peel 2 oranges and slice into segments.

For the dressing mix tomato ketchup, lemon juice, yoghurt, mayonnaise, juice of 1 orange, salt, pepper and curry powder.

Cover the prawns, apple slices, chopped onion and orange segments with dressing.

Remove the stalk from the chicory heads, rinse and dry the leaves. Arrange a few larger leaves on plates. Slice the rest of the leaves finely and mix with the salad. Place the salad on the chicory leaves and serve.

Dover hake with mixed vegetables

Serves 4

4 fillets of Dover hake, 150 g each, 2 medium carrots, 1 small courgette, 1 small kohlrabi, 1 lemon, salt, pepper, nutmeg, chopped parsley
Fill the steam cooker with cold water up to the MAX marking, insert cooking tray and wire basket.

Rinse and peel carrots and kohlrabi, rinse the courgette. Cut the vegetable into juliennes, approx. 3 mm thick. Mix the vegetables and place in the wire basket.

Rinse the fillets and pat them dry. Season with salt and pepper. Sprinkle with lemon juice and nutmeg.

Place the fillets on top of the vegetables. Close the lid and set the timer to 10 min.

Sauces

The recipes mentioned above are just a few suggestions. Steamed fish can be served with delicious sauces in many different ways. Besides ready-made sauces, a lot of sauces can be prepared from scratch quick and easy. The following recipes are all based on one basic sauce. Always prepare these sauces in a pot on the stove, never with the steam cooker.

Basic Sauce

30 g butter (2 tbsp.), 30 g flour (2 tbsp.), 125 ml vegetable stock, 125 ml milk, salt, pepper, nutmeg

Melt the butter in a pot, add the flour and stir. Reduce the heat. Add the cold vegetable stock and cold milk slowly. Let it simmer for 3 minutes. Season with salt, pepper and nutmeg.

Lemon Sauce

Prepare the basic sauce and season with 2 tbsp. of lemon juice and possibly 1 tsp. of lemon zest.

Creamy fish soup with dumplings

Serves 4

1,5 l cold water

500 ml dry white wine, 500 ml fishstock, 1 tbsp. granular vegetable stock, 1 clove, 1 bay leave, 2 slices of bread, 500 g cod fillet, 1 bunch of dill, ½ bunch of parsley, 2 eggs, 4 egg yolks, 400 ml double cream, juice of ½ a lemon, salt, pepper, nutmeg

Rinse and pat dry the fillets, cut in cubes of 2 cm and place in a bowl. Rinse and dry the dill and parsley and chop finely. Combine with the fish. Separate the eggs, mix the egg yolks and 200 ml of double cream with the fish. Cut the bread in fine cubes and add to the fish as well. Season with salt and pepper. Blend with a hand blender. Beat the egg whites until stiff and fold in.

Fill the steam cooker with the water, insert the lightly oiled cooking tray. Use two spoons to form dumplings out of the fish mixture. Place dumplings on the cooking tray and close the lid. Set the timer to 10 min Keep the lid closed after the beep to keep the dumplings warm.

In the meantime, bring the wine, fishstock, vegetable stock and seasoning to the boil. Reduce by ¼. Whisk 200 ml of double cream with the rest of the egg yolks. Take the stock off the boil and add the cream/egg yolk mixture. Season with salt, pepper and lemon juice. Take the dumplings out of the steam cooker and place them in the soup. Sprinkle with chopped dill and serve.

Caper Sauce

Prepare the basic sauce and add 2 tbsp. of caper and 1 tbsp. of lemon juice.

Red Sauce

Prepare the basic sauce and add 2 tbsp. of tomato puree, 1 tbsp. of lemon juice and 1 tbsp. of white wine.

Sauce with herbs

Prepare the basic sauce and add 2-3 tbsp. of finely chopped herbs (e.g. parsley, dill, chervil, sorrel, chives, tarragon etc.)

Wine Sauce

Prepare the basic sauce but substitute the milk with dry white wine.

Curry Sauce

Prepare the basic sauce but substitute the milk with coconut milk. Add 1 tblsp. of curry powder and 2 tblsp. of pineapple juice.

Preparing meat and poultry

Table of cooking times

Meat	Preparation	Quantity	Insert	Cooking time
Meatballs (pork)	ø approx. 4 cm	500 g	wire basket	20 minutes
Loin of pork	slices, 1 cm thick	500 g	cooking tray	15 minutes
Cutlet of pork	slices, 1 cm thick	500 g	cooking tray	15 minutes
Smoked pork chop, boneless	slices, 1 cm thick	500 g	cooking tray	max. 20 minutes
Fillet of beef	slices, 1 cm thick	500 g	cooking tray	max. 20 minutes
Veal cutlet	slices, 1 cm thick	500 g	cooking tray	max. 15 minutes
Poultry				
Turkey cutlet	slices, 1 cm thick	500 g	cooking tray	15 minutes
Chicken cutlet	slices, 1 cm thick	500 g	wire basket	10 minutes
Turkey/chicken breast skewers	cubes, 2 cm	500 g	cooking tray	15 minutes
Chicken breast, stuffed		500 g	cooking tray	20 minutes
Chicken leg, whole		500 g	cooking tray	30 minutes (re-set timer)

Shopping tips:

- A good meal requires good ingredients.
- Choose matured, dark-red beef. Pork should be light red (pale pork will lose a lot of moisture during cooking and will dry out). Poultry should be light pink and should smell fresh.
- Meat and poultry should be stored in the fridge. Poultry should be prepared as soon as possible.
- Bear in mind to cut the meat against the grain.
- The cooking times mentioned above are guide lines only and can vary depending on the type of meat, the quality and the size of the pieces.
- Oil the cooking tray lightly before placing the meat on it.
- Season the meat either before or after steaming.
- To give aroma to the meat place it on top of fresh herbs, onions or vegetable. Meat steamed on top of fresh herbs doesn't need much salt.
- Keep the lid closed during steaming, as escaping steam will increase the cooking time.
- Check the water level after approx. 15 minutes. Refill with water if necessary.
- If the water level is too low, the appliance will switch off automatically.
- For a lot of people steamed meat is easier to digest than roasted or grilled meat. Served with vegetables it's not only popular as part of a diet, but also as vitamin and mineral preserving healthy food.
- Steamed meat can be served with the sauces on page 22/23.

Recipes

Königsberg dumplings

Serves 4

1,5 l cold water

400 g mixed minced meat, 2 slices of bread, 1 small onion, 3 anchovies, 2 tblsp. chopped parsley, 1 tblsp. double cream, salt, pepper

Soak the bread in water for a moment, squeeze out and mix with the minced meat. Peel the onion and chop finely, add to the minced meat together with the parsley and the chopped anchovies. Season with salt and pepper, mix well and form small dumplings of approx. 4cm in diameter. Fill the steam cooker with water, insert the lightly oiled cooking tray. Place the dumplings on the cooking tray and steam for 20 minutes. After the beep, keep the lid on the steam cooker to keep the dumplings warm.

Prepare the sauce in a pot on the stove:

30 g butter, 40 g flour, 500 ml broth from steaming the dumplings, salt, pepper, 2 tblsp. lemon juice, 2 tblsp. capers, 3 tblsp. sour cream, 1 egg yolk

Melt the butter, stir in the flour and under constant stirring pour in the broth slowly. Bring to the boil and simmer for 5 minutes. Add capers and lemon juice and season with salt and pepper. Mix the sour cream with the egg yolk and stir in the sauce, making sure that it's off the boil, otherwise the egg yolk will curdle. Put the dumplings in the sauce and serve with either boiled potatoes or rice.

Steamed fillet of veal with creamy vegetable sauce

Serves 4

1,5 l cold water

500 g fillet of veal (4 slices, 1-1,5 cm thick) a few sprigs of tarragon, salt, pepper

100 g carrot, 100 g celeriac, 100 g leek, 100 g courgette, 100 g potato, 30 g butter, 30 g flour, 50 ml dry white wine, 125 ml veal stock, 200 ml double cream, salt, pepper

Fill the steam cooker with water, insert the lightly oiled cooking tray. Place the slices of veal with the tarragon on the cooking tray and steam for 15 minutes. After the beep, keep the lid on the steam cooker to keep the meat warm.

In the meantime cut the vegetables into fine cubes. Melt the butter and braise the vegetables. Flour the vegetables lightly and stir in

the veal stock with the white wine and double cream. Reduce for a few minutes and season with salt and pepper.

Arrange the fillets with the vegetable sauce and serve with asparagus and new potatoes.

Marinated cutlet

Serves 4

1,5 l cold water

4 cutlets (veal, pork or turkey), approx. 150 g each

For the marinade: 1 piece of ginger, approx. 2 cm, 1 clove of garlic, 100 ml apple juice, 2 tblsp. soy sauce, 2 splashes of chilli sauce

Tenderise the cutlets.

Peel and slice the ginger and the garlic finely. Mix with apple juice, soy sauce and chili sauce. Cover the cutlets with the marinade and place in the fridge for at least 2 hrs.

Fill the steam cooker with water, insert the lightly oiled cooking tray. Place the cutlets on the cooking tray and steam for 15 minutes.

Put 2 pieces of carrot (3cm each) and 1 leek (cut in pieces of 3cm) into the steam cooker together with the cutlets.

Serve the cutlets with rice.

Chicken skewers

Serves 4

1,5 l cold water

500 g chicken breast, ½ fresh pineapple, curry powder, 4 wooden skewers

Fill the steam cooker with water, insert the lightly oiled cooking tray.

Cut the chicken breast into cubes of 3 cm. Peel the pineapple, remove the core and cut into cubes of 3 cm. Skewer the chicken and pineapple cubes alternately, season with curry powder.

Place on the cooking tray, close the lid and steam for 15 minutes.

Serve with curry sauce (page 23)

Stuffed chicken breast

Serves 4

1,5 l cold water

500 g chicken breast (4 fillets), white pepper

Using a sharp knife, cut a pocket into the chicken breast fillets and season with white pepper on the in-, and outsides. Fill the pockets with one of the below stated stuffings. Seal the pocket with a small skewer or a tooth pick.

Fill the steam cooker with water, insert the lightly oiled cooking tray.

Place the stuffed chicken breast fillets on the cooking tray, close the lid and steam for 20 minutes.

Spinach stuffing:

100 g frozen leaf spinach, 50 g finely chopped Gouda, salt, pepper, nutmeg.

Defrost the spinach and chop finely. Mix all ingredients and stuff the prepared fillets.

Exotic stuffing:

1 banana, 1 egg, 2 tblsp. grated coconut, 2 dried apricots

Chop all ingredients finely, mix with 1 tblsp. curry powder and stuff the prepared fillets.

Mixed vegetable stuffing:

1 carrot, 1 small leek, 1 small courgette, 1 egg yolk, 1 tblsp. finely chopped parsley, ½ tsp. granulated vegetable stock

Grate the carrot and courgette and slice the leek. Mix all ingredients and stuff the prepared fillets.

Cranberry-horseradisch stuffing

Mix 2 tblsp. cranberry sauce, 2 tblsp. cream cheese, 1 tblsp. creamy horseradish and stuff the prepared fillets with the mixture. Don't seal the pockets, place the fillets with the opening facing upwards on the cooking tray. If necessary stabilise with a cup.

Pizza stuffing

4 slices of chopped salami, 1 slice of chopped cooked ham, 1 chopped tomato, 2 chopped slices of Gouda, 1 tsp. oregano, 1 tblsp. sour cream.

Mix all ingredients and stuff the prepared fillets. Don't seal the pockets, place the fillets with the opening facing upwards on the cooking tray. If necessary stabilise with a cup.

Eggs

Medium-sized eggs, can be steamed lying on the cooking tray. For hard-boiled eggs set the timer to 15 minutes, for soft-boiled eggs to 10 minutes. The steam cooker can be used to keep the eggs warm, the time has to be decreased by 2-3 minutes.

Reheating

The steam cooker is ideally suited to reheat food.

Cut Frankfurters or pre-cooked meat into slices of 1 cm, place them on the cooking tray and steam for approx. 10 minutes.

Place ready meals, e.g. pasta or potato meals (without sauce) in the lightly oiled wire basket and steam for 10 minutes.

Preparing Vegetables

Vegetables are cooked very gently with the steam cooker. Both fresh and frozen vegetables are suitable. Place frozen vegetables in the wire basket and increase the cooking time by approx. 5 minutes. The cooking times stated in the table below apply to 500 g fresh vegetables, cut into bite-sized pieces. Cut the firmer stalk of vegetables like broccoli or Brussels sprouts crosswise beforehand. The cooking times mentioned are guide lines only and may vary according to freshness, cut, cultivation and storage or depending on personal taste (al dente or soft).

Table of cooking times

Vegetable	Insert	Cooking time
Artichokes, whole	cooking tray	20 minutes
Bamboo shoots	wire basket	8 minutes
Beetroot, small, whole, unpeeled	cooking tray	20 minutes
Broccoli, florets	wire basket	10 minutes
Brussels sprout	wire basket	15 minutes
Carrots, cubes, 1 cm thick	wire basket	15 minutes
Cauliflower, florets	wire basket	10 minutes
Celeriac, sliced (½ cm thick)	cooking tray	15 minutes
Chicory, whole heads	cooking tray	10 minutes
Chinese cabbage, sliced	wire basket	8 minutes
Courgettes, cubed	wire basket	10 minutes
Fennel, halved bulbs	cooking tray	10 minutes
Kale	cooking tray	10 minutes
Kohlrabi, sticks, 1 cm thick	wire basket	10 minutes
Leaf spinach	wire basket	10 Minuten
Leek, slices, 2 cm long	wire basket	10 minutes
Onions, sliced	wire basket	10 minutes
Parsnips, cubes, 1 cm thick	wire basket	15 minutes
Peas	wire basket	10 minutes
Peppers, quartered	wire basket	8 minutes
Potatoes, medium-sized, peeled and halved	cooking tray	20 minutes
Pumpkin, cubes, 1 cm thick	wire basket	15 minutes
Runner beans, sliced	wire basket	10 minutes
Savoy cabbage, sliced	wire basket	15 minutes
Swede, cubes, 1 cm thick	wire basket	15 minutes
Swiss chard, leaves	wire basket	8 minutes
Swiss chard, stalks, 5 cm long	cooking tray	10 minutes
Tomatoes, whole	wire basket	5 minutes
White asparagus, peeled	cooking tray	10 minutes
White cabbage, sliced	wire basket	15 minutes

Never add wine, lemon juice or vinegar when steaming vegetables.

To avoid overcooked vegetables, remove them immediately after the beep and serve straight away.

With the steam cooker vegetables can be cooked without adding salt. As the vegetables don't soak in water they retain their natural flavour and colour.

Season the vegetables with butter, salt and pepper after steaming.

The vegetables can be served on their own or with a sauce. Ready made sauces are widely available but delicious home-made sauces can be a healthier option. Never use the steam cooker to prepare sauces.

Hollandaise sauce

250 g butter, 2 egg yolks, 4 tblsp. dry white wine, 2 tblsp. lemon juice, salt, white pepper

Melt the butter without stirring. Remove the foam. Whisk the egg yolks and white wine in a double-boiler until frothy. Add the clarified butter slowly. Season with lemon juice, salt and pepper.

Light sauces

Basic sauce

1 tblsp. butter, 1 small onion, 125 ml dry white wine, 125 ml vegetable stock, 3 tblsp. crème fraîche, salt, white pepper

Sweat finely chopped onion in butter, add white wine and stock. Bring to the boil and simmer for 5-7 minutes. Add the crème fraîche. Season with salt and pepper and serve immediately.

Tomato sauce

1 tblsp. butter, 1 small onion, 1 clove of garlic, 1 small apple, 1 bay leaf, 3 tblsp. tomato puree, 125 ml white wine, 100 ml vegetable stock, 2 tblsp. sour cream, salt, pepper

Sweat finely chopped onion and garlic in butter. Add the peeled, cored and finely chopped apple and the bay leaf. Add tomato puree, wine

Tomato Hollandaise

Add 2-3 tblsp. tomato puree to the Hollandaise sauce.

Double cream Hollandaise

Fold 4 tblsp. whisked double cream in the Hollandaise sauce.

and stock, bring to the boil and simmer for 5-7 minutes. Whisk in the sour cream. Remove the bay leaf, season with salt and white pepper and serve immediately.

Saffron sauce

1 tblsp. butter, 1 small onion, 125 ml dry white wine, 125 ml vegetable stock, 1 egg yolk, 3 tblsp. crème fraîche, 2 pinches of saffron, salt, white pepper

Sweat finely chopped onion in butter, stir in saffron and add wine and stock. Bring to the boil and simmer for 5-7 minutes. Mix crème fraîche and egg yolk and stir in. Take off the heat to avoid curdling. Season with salt and white pepper and serve immediately.

Butters for vegetables and fish

Hazelnut/almond-butter

2 tblsp. grated almonds or hazelnuts, 2 tblsp. butter

Lightly roast almonds or hazelnuts in melted butter.

Garlic-butter

2 cloves of garlic, 2 tblsp. butter

Sweat finely chopped garlic in melted butter.

Breadcrumb-butter

3 tblsp. breadcrumbs, 2 tblsp. butter

Lightly roast breadcrumbs in melted butter.

Lemon-parsley-butter

1 tblsp. finely chopped parsley, 1 tblsp. lemon juice, 3 tblsp. butter

Melt butter, add parsley and lemon juice.

Fruit

Even fruit can be cooked gently in the steam cooker.

Stuffed apples

Serves 4

1,5 l cold water

4 smallish apples, 2 tblsp. raisins, 2 tblsp. chopped almonds, 2 tblsp. cranberry sauce, cinnamon, 4 small knobs of butter, 4 round, plain wafers

Core the apples using a corer. Mix raisins, almonds and cranberry sauce and stuff the apple. Place each apple on a wafer, sprinkle with cinnamon and place 1 knob of butter on top.

Fill the steam cooker with water, insert the lightly oiled cooking tray. Place the stuffed apples on the cooking tray, close the lid and steam for 10-15 minutes.

Mode d'emploi

Specification techniques modèle 58916

Puissance:	2000 W – 230 V~ – 50 Hz
Volume:	1,5 litres
Dimensions:	env. 53,0 x 22,5 x 19,0 cm /(B/T/H)
Cordon d'alimentation:	Env. 75 cm
Poids:	Env. 1,2 kg
Récipient:	Acier inox Élément de chauffage à enlever
Couvercle:	Acier inox avec poignées isolées
Caractéristiques:	Interrupteur avec minuteur Lampe de contrôle Protection contre bouillonnement à sec / arrêt de cuisson avec mise hors marche automatique
Accessoires:	Plat de cuisson Panier Mode d'emploi



Sous réserve de modifications techniques.

Consignes de sécurité

1. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi avant la mise en marche et le mettre soigneusement de côté.
2. Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes (enfants y compris) ayant des handicaps physiques, sensoriels ou mentaux. De même, il ne doit pas être utilisé par des personnes ne s'en étant jamais servies ou ne sachant pas s'en servir, à moins qu'elles ne soient accompagnées par une personne compétente ou qu'elles aient reçu de cette personne des instructions relatives au fonctionnement de la machine.
3. Les enfants devraient être sous surveillance afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
4. Branchez cet appareil sur une prise de courant alternatif conformément à la plaque signalétique.
5. Cet appareil n'est pas prévu pour être opéré par une minuterie ou un interrupteur à distance.
6. Ne plongez jamais l'élément électrique de chauffage appareil dans l'eau ou dans un autre liquide.
7. Ne pas toucher des surfaces chaudes. Utilisez les poignées. Utilisez des poignées à plats.
8. Ne jamais utiliser le récipient dans la four ou sur les plaques de la four.
9. Débranchez l'appareil hors d'usage ou avant de le nettoyer. Laissez-le refroidir complètement. L'appareil fonctionne seulement si l'élément de contrôle est correctement mis un place.
10. Ne jamais utiliser des accessoires non recommandés par le fabricant. Cela pourrait entraîner des risques pour l'utilisateur et une exclusion de la garantie.
11. L'appareil n'est prévu que pour l'usage à l'intérieur.
12. Ne pas tirer au câble. Assurez-vous, que le câble ne pend pas à travers la table et est tiré par hasard. Éviter des coudes dans le câble.
13. Ne jamais placer l'appareil sur ou à côté des sources de chaleur.
14. L'interrupteur doit se trouver dans la po-

sition OFF avant de mettre la fiche dans la prise de courant.

15. Ne jamais utiliser l'appareil à sec, l'eau doit toujours atteindre le marquage MIN.
16. Ne jamais surcharger le récipient. Faites attention des marquages MAX & MIN. Le niveau d'eau ne doit jamais surmonter le marquage MAX.
17. N'utilisez que de l'eau dans le récipient, mais jamais d'autres liquide.
18. Utiliser l'appareil que pour étuver des aliments.
19. Placer l'appareil sur une surface sèche, plate et résistant à la chaleur.
20. Assurez-vous que le couvercle est bien fermé pendant la cuisson pour éviter des pertes de vapeur.
21. Soyez prudent en utilisant de l'eau chaude. Ne jamais faire basculer le récipient pendant l'usage.
22. Avant d'enlever l'élément de chauffage, tournez le commutateur dans la position OFF.
23. La cocotte-minute dispose d'un interrupteur de sécurité. Donc, elle peut être mise

en marche seulement si l'élément de chauffage est correctement installé.

24. La cocotte-minute exprès est équipé d'une sécurité de chauffe sans liquide qui l'éteint lorsque l'eau s'est évaporée. Laissez l'appareil refroidir complètement avant d'enlever le chauffage. Pressez les deux boutons RESET. Puis installez le chauffage pour un nouveau usage.
25. Contrôlez régulièrement l'état d'usure et de détérioration de la fiche et du câble d'alimentation. En cas de détérioration du câble d'alimentation ou d'autres éléments, veuillez envoyer l'appareil à notre service après-vente pour le faire contrôler et réparer (vous trouverez l'adresse dans les conditions de garantie). Des réparations incorrectes peuvent exposer les utilisateurs à de graves dangers et entraîner l'invalidité de la garantie.

ATTENTION !

- **Ne pas ouvrir le couvercle pendant que l'eau bout. La vapeur pourrait causer des lésions.**
- **L'eau bouillante pourrait jaillir du récipient, si celui-ci est rempli plus que maximum.**

L'appareil est prévu pour l'utilisation dans les ménages.

Le fabricant décline toute responsabilité en cas d'usage inapproprié ou incorrecte ou après des réparations par des tiers.

Première utilisation

1. Contrôler l'intégralité des pièces et enlever tous les matériaux d'emballage.
2. Essuyer l'appareil avec un chiffon humide. Faites attention que l'eau ne peut pas pénétrer dans l'appareil.
3. Nettoyer tous les éléments sauf l'élément de chauffage dans l'eau chaude avec une lessive douce. Sécher bien les éléments.
4. Essuyez l'élément de chauffage avec un chiffon humide et séchez-le bien.

Usage de la cocotte-minute

1. Assurez-vous que l'interrupteur se trouve dans la position O/OFF.
2. Placer l'appareil sur une surface plate et solide. Ne pas laisser pendre le câble à travers la table.
3. Remplissez le récipient d'eau fraîche tout en observant les marquages MIN et MAX.
4. Installez l'élément de chauffage correctement. Si celui-ci n'est pas correctement installé, l'appareil ne peut pas être mis en marche.
5. Branchez le socle sur le secteur à l'aide du cordon d'alimentation.
6. Préparer les aliments à étuver et placez-les soit dans le panier soit sur le plat de cuisson.

Attention :

Ne pas surcharger le récipient pour éviter que l'eau bouillante jaillisse.

7. Prenez que de l'eau froide pour étuver. D'autres liquides pourraient endommager le chauffage.
8. Mettez le panier ou le plat de cuisson dans le récipient et fermez le couvercle.
9. Pour mettre l'appareil en marche tournez le minuteur aux temps désiré. Tournez toujours à MAX et puis retournez aux temps désiré. La lampe de contrôle s'allume. Après le déroulement du temps l'appareil est mis hors marche automatiquement et la lampe de contrôle s'éteint. Un signal acoustique retentit.
10. Assurez-vous que les minuteur se trouve a O/OFF et ouvrez le couvercle avec prudence. Faites attention à la vapeur échappante.
11. Enlever le plat de cuisson ou le panier.
12. Débranchez l'appareil après l'usage.

Nettoyage et entretien

1. Débranchez l'appareil avant de le nettoyer et laissez-le refroidir.
2. Faites attention que le nettoyage et détartrage correct et régulier est préliminaire pour la garantie.
3. Ne jamais immerger l'élément de chauffage dans l'eau ou dans un autre liquide. Essuyez-le avec un chiffon humide ou avec une brosse douce. Si nécessaire, ajoutez quelques gouttes de jus de citron sur le chiffon.
4. N'utilisez pas de produits à écurer agressifs ou de la paille de fer. Les éléments électriques doivent toujours rester secs.
5. Nettoyez le récipient, le couvercle, la panier et le plat de cuisson dans l'eau chaude savonneuse ou dans le lave vaisselle.
6. Pour éviter des entartrages, veuillez nettoyer l'appareil directement après l'usage.
7. Pour enlever des entartrages légères donnez quelques gouttes de vinaigre ou de jus de citron sur un chiffon humide et essuyez la casserole resp. l'élément de chauffage.
8. Puis nettoyer avec de l'eau claire resp. un chiffon humide avec de l'eau claire.
9. Des changement de couleur de l'élément de chauffage par les aliments sont des réactions normales aux aliments différents et ne donnent pas raison à des réclamations.

Préparation de poisson

Temps de préparation

Les temps de préparation sont indiqués pour des poisson frais.

Ne pas décongeler du poisson congelé, mais prolonger le temps de cuisson par quelques minutes.

En cas de filets de poissons nous assumons une épaisseur d' env. 1-1,5 cm.

Poisson	quantité	Élément de cuisson	Temps
Filet de poisson ¹⁾			
Cabillaud	500 g	Plat de cuisson huilé	10 min.
Lieu noir	500 g	Plat de cuisson huilé	10 min.
Aiglefin	500 g	Plat de cuisson huilé	10 min.
Sébaste	500 g	Plat de cuisson huilé	10 min.
Thon	500 g	Plat de cuisson huilé	10 min.
Sole	500 g	Plat de cuisson huilé	8 min.
Dorade	500 g	Plat de cuisson huilé	8 min.
Lotte	500 g	Plat de cuisson huilé	8 min.
Truite	500 g	Plat de cuisson huilé	8 min.
Sandre	500 g	Plat de cuisson huilé	8 min.
Plie	500 g	Plat de cuisson huilé	8 min.
Pangasius	500 g	Plat de cuisson huilé	8 min.
Silure	500 g	Plat de cuisson huilé	8 min.
Bochet	500 g	Plat de cuisson huilé	8 min.
Poissons portionnés			
Brochet de filets de poisson	4 pièces	Plat de cuisson huilé	10 min.
Steak de poisson avec peau arêtes	500 g de (épaisseur 3 cm)	Plat de cuisson huilé	15 min.
Poissons entiers ²⁾			
Truite	1,2 kg	Plat de cuisson huilé	20 min.
Truite arc-en-ciel	1,2 kg	Plat de cuisson huilé	20 min.
Saumon	1,2 kg	Plat de cuisson huilé	20 min.
Sandre	1,2 kg	Plat de cuisson huilé	20 min.
Carpe	1,2 kg	Plat de cuisson huilé	20 min.
Brochet	1,2 kg	Plat de cuisson huilé	20 min.
Bar (p.e. loup de mer)	1,2 kg	Plat de cuisson huilé	20 min.
Cabillaud	1,2 kg	Plat de cuisson huilé	20 min.
Lieu noir	1,2 kg	Plat de cuisson huilé	20 min.
Aiglefin	1,2 kg	Plat de cuisson huilé	20 min.
Flétan (noir, portionné)	1,2 kg	Plat de cuisson huilé	20 min.
Turbot	1,2 kg	Plat de cuisson huilé	20 min.
Fruits de mer ³⁾			
Crevettes	500 g	Panier huilé	10 min.
Seiches (anneaux)	500 g	Panier huilé	10 min.
Seiche entière	500 g	Plat de cuisson huilé	15 min.

1. Si les filets sont enroulés, congelés est plus épais, il faut prolonger le temps de cuisson par 2-5 minutes. Si les filets sont mariné avec du jus de citron ou du vinaigre pour env. 1 heures, le temps de cuisson peut être réduit par 2-5 minutes.
2. Pour préparer une plus grande quantité il faut prolonger le temps par 1-2 minutes pour 100 g. Assurez vous que le couvercle est toujours bien fermé. Pour les poissons plus petits ou des morceaux il faut réduire le temps de cuisson.
3. Les temps sont indiqués pour des aliments frais. Ne pas décongeler des poissons ou fruit de mer, mais les placer directement dans la cocotte-minute et prolonger le temps de cuisson.

Consignes pour l'achat de poisson:

- Achetez le poisson chez un marchand fiable.
- Utilisez le poisson le même jour ou au moins dans 24 heures.
- Choisissez les poissons de saison avec des chemins de transport courts.
- Transportez le poisson dans un sac isotherme.
- Du poisson frais sent bon. Si le poisson a une odeur mauvaise, il n'est plus frais!
- Pour les poissons entiers il est important que la peau et les yeux brillent.
- Pressez la peau avec votre doigt. C'est un signe de fraîcheur si l'empreinte se résorbe immédiatement.
- Les branchies doivent être rouge ou bien

rose (selon le poisson). Si les branchies sont brunes le poisson n'est plus frais

- En cas de seiches aussi la chair doit être élastique, les yeux clairs et l'odeur fraîche.
- Les crevettes fraîches ont une chair ferme et des cuirasses brillantes.
- Du poisson fileté est souvent stocké sur de la glace et devient sec. Préférez donc des poissons entiers et faites-les fileter par votre marchand.
- En général le poisson congelé est d'une bonne qualité. Ne dégelez pas les poissons avant de les préparer.

Consignes pour la préparation:

- Marinez le poisson frais avec du jus de citron, du vinaigre blanc ou du vin blanc sec. Cela rend le poisson plus digeste.
- En cas de poissons entiers on peut mettre un chiffon avec du jus de citron dans le ventre pour quelque temps et l'enlever avant de cuire le poisson.
- Mettez quelques tranches de citron, des branchettes d'herbes fraîches (p.e. persil, sauge, ail sauvage) ou des anneaux d'oignon ou des carottes sur le plat de cuisson.
- Prenez toujours de l'eau fraîche. Ne pas ajouter du vinaigre, du jus de citron ou du vin.

- Faites attention que la vapeur peut atteindre toutes les parties du poisson.
- Huilez le plat de cuisson.
- Faites préparer et écailler le poisson par le marchand.
- Pour vider le poisson vous-même, incisez le ventre avec un couteau tranchant jusqu'à la tête. Faites attention de ne pas toucher les entrailles. Couper les entrailles au-dessous de la tête et enlevez-les, y inclus les rognons. Lavez le poisson soigneusement dans l'eau froide et séchez-le.

Ecailler du poisson:

- Travaillez sur des serviettes en papier.
- Tenez la queue et enlevez les écailles en direction de la tête avec un écailleur.
- Lavez le poisson soigneusement dans l'eau froide et séchez-le.
- Découpez les nageoires et éventuellement la tête derrière les branchies.
- Pour fileter le poisson, incisez-le au dos. Pour tourner le poisson et incisez-le de la queue à la tête pour dégager le filet.
- Enlevez des arêtes avec une pincette.

- Pour dépouiller mettez le filet avec la peau en bas sur une planche. Tenez la queue et incisez le filet et dégarez le filet avec un couteau tranchant.

Crevettes

- Enlevez la tête et les pieds en tournant la carcasse. Incisez la carcasse au ventre avec un couteau. Incisez le dos pour enlever le boyau. Puis lavez les crevettes.

Recettes

Salade de bette aux saumon

4 personnes

1,5 l eau froide

400 g de filet de saumon, 1 citron, 4 œufs

250 g de feuilles de bette, 1 orange, 4 tranches de pain blanc, 50 g de beurre, 3 cuillerée à soupe de vinaigre, 2 CS de yaourt crème, 1 CT de moutarde, 2 CT de miel, jus d'une orange, 3 CS de huile, sel, poivre, ciboulette

Versez de l'eau dans la cocotte-minute et y placer le plat de cuisson. Lavez le saumon et les oeufs sous l'eau froide. Mettez le saumon et les oeufs sur le plat de cuisson, fermez le couvercle et faites-les étuver pour 10 minutes. Après le signal enlevez le saumon et laissez-le refroidir.

Faire cuire les oeufs pour 5 minutes encore et les frappez sous l'eau froide.

Coupez le pain blanc en petits dés. Faites fondre le beurre dans une casserole et dorez les croûtons. Préparez une vinaigrette de vinaigre, yaourt, moutarde, sel, poivre, miel, jus d'orange et huile.

Lavez les feuilles de bette et enlevez les tiges. Coupez les feuilles en tranches minces. Eplucher l'orange pour enlever la peau blanche et découpez les filets. Collectez le jus et ajoutez-le à la sauce. Divisez le saumon et distribuez-le sur les feuilles ainsi que les croûtons et la ciboulette. Servir la salade immédiatement avec de la baguette et un riesling bien frais.

Si vous ne trouvez pas de la bette, remplacez-la par des feuilles d'épinard.

Salade de thon et de seiche

4 personnes

1,5 l eau froide

250 g de filet de thon, 250 g d'anneaux de seiche (frais ou congelé, sans chapelure), 4 grandes tomates, 1 grand oignon doux, 12 feuilles de salade, 3 gousses d'ail, 1 poignée de feuilles de basilic, 3 CS de vinaigre blanc, jus d'un citron, 1 CT de sucre brun, 4 CS d'huile d'olive, 1 bouquet de persil, sel, poivre

Seiches

- Eplucher la peau, tirez les bras du sac de corps, y inclus les entrailles (ne pas blesser le sac d'encre). Coupez la tête au-dessus des bras, enlevez les os et les dents et lavez les seiches.

Versez de l'eau dans la cocotte-minute et y placer le plat de cuisson. Placez le thon et les anneaux de seiche sur le plat de cuisson et fermez le couvercle.

Ajustez le minuteur à 10 minutes. Après le signal enlevez les poissons et les laissez refroidir.

Lavez et séchez le persil et le concasser avec l'ail. Préparez une vinaigrette de vinaigre, jus de citron, huile d'olive, sucre, sel, poivre et persil haché. Marinez les seiches et le thon coupé en dés pour env. 30 minutes dans la vinaigrette.

Coupez les tomates en tranches. lavez la salade et distribuez-la sur des plats. Ajouter les tomates. Couper les oignons en tranches minces et distribuez-les en haut avec le basilic.

Distribuez le poisson sur la salade et servez-la avec de la baguette et un rosé bien frais.

Salade de crevettes

4 personnes

1,5 l eau froide

16 crevettes crues (congelé, préparé), 2 pommes rouges, 1 oignon rouge, 3 oranges, 3 CS de ketchup, jus d'un citron, 150 ml de yaourt 1,5%, 6 CS de mayonnaise, sel, poivre, ½ CT de Curry, 4 endives

Versez de l'eau dans la cocotte-minute et y placer le plat de cuisson. Placez les crevettes congelées sur le plat de cuisson et fermez le couvercle.

Ajustez le minuteur à 10 minutes. Après le signal enlevez les poissons et les laissez refroidir.

Lavez les pommes et partagez-les en quatre. Dépéiner les pommes et coupez-les en tranches fines. Epluchez l'oignon et coupez-le en dés. Epluchez et filetez 2 oranges.

Préparez une sauce de ketchup, jus de citron, yaourt, mayonnaise, jus d'une orange, sel, poivre, et curry. Ajoutez les crevettes, les pommes en julienne, les oignons et les filets d'orange.

Séparez les feuilles de l'endive du trognon et lavez-les. Arrangez quelques feuilles dans des

plats. Coupez les autres feuilles et ajoutez-les à la salade. Servir la salade sur les feuilles d'endive.

Lieu noir garni de légumes

Für 4 personnes

4 filets de lieu à 150 g, 2 carottes moyennes, 1 petite courgette, 1 petit chou-rave, 1 citron, poivre, sel, muscat, persil haché

Versez de l'eau dans la cocotte-minute et y placer le plat de cuisson et le panier.

Lavez et épluchez les légumes. Coupez les légumes en julienne et mettez-les dans le panier. Lavez les filets de poisson, séchez-les et assaisonnez-les de sel et de poivre. Ajouter du jus de citron et un peu de muscat.

Placez les filets de poisson sur les légumes et les faire étuver pour 10 minutes. Servir avec du persil haché et des pommes de terre.

Soupe de poisson avec quenelles

4 personnes

1,5 l eau froide

500 ml de vin blanc sec, 500 ml de fond de poisson, 1 CS de bouillon végétal granulé, 1 clou de girofle, 1 feuille de laurier

2 tranches pain blanc, 500 g de filet de cabillaud, 1 bouquet de aneth, ½ bouquet de persil, 2 œufs

4 jaunes d'œufs, 400 ml de crème, jus d'un

Sauces pour le poisson étuvé

Servez les poissons avec des sauces fines, que l'on trouve dans les supermarchés dans une bonne qualité. Mieux sont des sauces faites à la maison. Les sauces suivantes sont fait avec une beurre blanche. Préparez les sauces dans une casserole sur le four, mais jamais dans la cocotte-minute.

Sauce de base

30 g de beurre (2 CS), 30 g de farine (2 CS), 125 ml de fond de légumes, 125 ml de lait, sel, poivre, muscat

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et bien remuer. Réduire la chaleur. Ajouter peu à peu le bouillon froid et le laud froid, laisser frémir 3 minutes frémir. Assaisonner de sel, poivre et muscat.

Sauce au citron

Ajoutez 2 CS de jus de citron et evtl. 1 CT de zestes de citron à la sauce de base.

Sauce aux câpres

Ajoutez 2 CS de câpres et 1 CS de jus de citron à la sauce.

démi citron, sel, poivre, muscat

Lavez les filets de poisson et coupez les en dés. Lavez et couper l'aneth, et le persil et ajoutez-les au poisson. Séparez les œufs et versez les jaunes avec 200 ml de crème dans le plat avec le poisson. Ajoutez le pain coupé en dés et assaisonnez la masse de sel et de poivre. Passer la masse en purée. Fouettez le blanc d'œuf et remuez-les dans la masse.

Verser de l'eau dans la cocotte-minute, placez le plat de cuisson. Formez des quenelles avec deux cuillères et placez-les sur le plat. Fermez le couvercle et étuvez les quenelles pour 10 minutes. Après le signal tenez les quenelles au chaud.

Faire bouillir le fond de poisson, le bouillon granulé et les épices dans une casserole et réduisez la soupe par 1/4. Mélangez 200 ml de crème avec les jaunes d'œufs et les remuer dans la soupe. Ne plus laisser bouillir. Assaisonnez la soupe de sel, poivre et jus de citron. Servez la soupe avec les quenelles et garnissez la soupe avec de l'aneth haché.

TIPP: Ajoutez selon votre goût 100 g de jambon cru en dés.

Sauce mousseline

Ajoutez à la fin 2 CS de purée de tomates, 1 CS de jus de citron et 1 CS de vin blanc.

Sauce aux fines herbes

Ajoutez à la 2-3 CS de fines herbes hachés (p.e. persil, aneth, cerfeuil, ciboulette, estragon etc.).

Sauce au vin blanc

Préparez une sauce de base et remplacez le lait par du vin blanc sec.

Sauce au curry

Préparez une sauce de base et remplacez le lait par du lait de coco. Ajoutez 1 CS de curry et 2 CS de jus d'ananas.

Préparation de viande et volaille

Temps de préparation

Sorte de viande	Préparation	Quantité	Élément de cuisson	Temps de cuisson
Quenelles de porc haché	Diamètre env. 4 cm	500 g	panier	20 min.
Filet de porc	tranches de 1 cm	500 g	plat de cuisson	15 min.
Escalope de porc	tranches de 1 cm	500 g	plat de cuisson	15 minutes
Carré de porc salé et fumé sans os	tranches de 1 cm	500 g	plat de cuisson	max. 20 min.
Filet de boeuf	tranches de 1 cm	500 g	plat de cuisson	max. 20 min.
Escalope de beau	tranches de 1 cm	500 g	plat de cuisson	max. 15 min.
Volaille				
Escalope de dinde	tranches de 1 cm	500 g	plat de cuisson	15 minutes
Filet de poulet	tranches de 1 cm	500 g	panier	10 minutes
Brochets de dinde / de poulet	Dés de 2 cm	500 g	plat de cuisson	15 minutes
Filet de poulet, farci		500 g	plat de cuisson	20 minutes
Cuisses de poulet		500 g	plat de cuisson	30 minutes (ajuster minuteur)

Comment acheter de la viande:

- Pour des bons plats il faut de bonnes ingrédients.
- Viande de boeuf doit être bien rouge, viande de porc d'un rouge clair, les volaillid d'un rosé clair.
- Stocker la viande et les volailles dans un endroit frais. Préparez les volailles en peu de temps.
- Coupez la viande à travers les fibres.
- Les temps de préparation sont estimés et dépendent de la sorte de viande, de la qualité et de la taille des morceaux.
- Huilez le plat de cuisson avant d'y placer la viande.
- Assaisonnez la viande après la cuisson.
- Aromatisez la viande en ajoutant des herbes, des oignons ou des légumes sur le plat de cuisson. Souvent il ne faut plus saler la viande tellement aromatisée.
- Laissez le couvercle bien fermé pendant la cuisson pour éviter des pertes de vapeur, qui prolongent le temps de cuisson.
- Sauf si le temps excède 15 minutes il vaut mieux vérifier si il faut ajouter de l'eau.
- Si le niveau d'eau nécessaire n'est plus garanti, l'appareil est mise hors marche automatiquement.
- Pour beaucoup de gens la viande étuvée est mieux digeste que la viande rôti ou grillée.
- Servez la viande étuvé avec les sauces sur page 34.

Recettes

Quenelles à la manière de Koenigsberg

4 personnes

1,5 l eau froide

400 g de viande hachée bœuf/porc, 2 tranches pain blanc, 1 petite oignon, 3 filets d'anchois, 2 CS de persil haché, 1 CS de crème, sel, poivre

Faire tremper le pain blanc dans l'eau chaude, le presser et l'ajouter à la viande hachée. Eplucher et hacher l'oignon et l'ajouter avec le persil et les anchois hachés. Assaisonner la viande avec sel et poivre, et former des petites quenelles de 4 cm.

Verser de l'eau dans la cocotte-minute. Huiler le plat de cuisson et le placer dans la cocotte. Placer les quenelles sur le plat de cuisson et les faire étuver 20 minutes. Tenir au chaud.

Préparer la sauce dans une casserole:

30 g de beurre, 40 g de farine, 500 ml de bouillon de, sel, poivre, 2 CS de jus de citron, 2 CS de câpres, 3 CS de crème fraîche, 1 jaune d'œufs

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine. Tout en remuant ajouter le bouillon. Mettez la sauce à l'ébullition et la faire frémir pour 5 minutes. Ajouter les câpres et le jus de citron, assaisonner de sel et de poivre. Mélanger la crème fraîche avec le jaune d'œufs et l'ajouter à la sauce. Ne plus laisser frémir la sauce.

Servir les quenelles dans la sauce avec du riz ou des pommes de terres.

Filet de veau à la vapeur avec crème aux légumes

4 personnes

1,5 l eau froide

500 g de filet de veau (tranches de 1-1,5 cm d'épaisseur), quelques branchettes d'estragon, sel, poivre

100 g de carotte, 100 g de céleri, 100 g de poireau, 100 g de courgette, 100 g de pommes de terre à chair ferme (p.e. La Ratte), 30 g de beurre, 30 g de farine, 50 ml de vin blanc sec, 125 ml de fonds de veau, 200 ml de crème, sel, poivre

Verser de l'eau dans la cocotte-minute. Huiler le plat de cuisson et le placer dans la cocotte. Placer les médaillons avec l'estragon sur le plat de cuisson et les faire étuver 15 minutes. Tenir au chaud.

Pendant ce temps éplucher les légumes et

les couper en julienne. Faire fondre le beurre dans une casserole et faire suer les légumes. Saupoudrer les légumes avec la farine et ajouter le fonds de veau et le vin blanc ainsi que la crème. Faire réduire quelques minutes et assaisonner avec du sel et du poivre.

Servir les médaillons de veau avec les légumes à la crème et avec des asperges blanches et des pommes de terre jeunes.

Escalope marinée

4 personnes

1,5 l eau froide

4 escaloppes (veau, porc, dinde) à env. 150 g

Marinade: 1 pièce de gingembre de env. 2 cm, 1 gousse d'ail, 100 ml de jus de pommes, 2 CS de sauce au soja, 2 gouttes de sauce au chili

Aplatir les escaloppes.

Eplucher et couper le gingembre et la gousse d'ail et les mélanger avec le jus de pommes et les sauces au soja et au chili. Faire mariner les escaloppes 2 heures dans le frigo.

Verser de l'eau dans la cocotte-minute. Huiler le plat de cuisson et le placer dans la cocotte. Placer les escaloppes sur le plat de cuisson et faire étuver pour 15 minutes

Etuver avec la viande des carottes et des poireaux en morceaux de 3 cm.

Servir les escaloppes avec du riz.

Brochets au poulet

4 personnes

1,5 l eau froide

500 g de filet de poulet, ½ ananas fraîche, curry, 4 brochettes en bois

Verser de l'eau dans la cocotte-minute. Huiler le plat de cuisson et le placer dans la cocotte.

Couper le filet de poulet en dés de 3 cm. Eplucher l'ananas et la couper en dés de 3 cm après avoir enlevé le trognon. Fixer les dés de volaille et d'ananas sur les brochettes, les assaisonner de curry.

Placer les brochettes sur le plat de cuisson, fermer le couvercle et les faire étuver 15 minutes.

Servir avec une sauce au curry.

Filet de poulet farci

4 personnes

1,5 l eau froide

500 g de filet de poulet (4 pièces), poivre blanc

Couper des poches dans les filets. Poivrer et saler de toutes les côtés. Remplir les poches avec une des farces suivantes. Fermer les poches avec un cure-dent.

Verser de l'eau dans la cocotte-minute. Huiler le plat de cuisson et le placer dans la cocotte. Placer les filets sur le plat de cuisson et les faire étuver 20 minutes.

Farce à l'épinard:

100 g d'épinard en feuilles congelés, 50 g de fromage Gouda en dés, muscat, sel, poivre.

Faire décongeler l'épinard, le hacher et mélanger avec les autres ingrédients.

Farce exotique

1 banane, 1 œuf, 2 CS de flocons de coco, 2 abricots secs

Couper les ingrédients en petits dés. Les mélanger avec une CS de curry et les remplir dans les filets.

Farce aux légumes

1 carotte épluchée, 1 pièce de poireau, 1 petite courgette, 1 jaune d'œufs, 1 CS de persil haché, ½ CT de fonds de légumes granulé

Râper la carotte et la courgette, couper le poireau en anneaux. Mélanger les ingrédients et les remplir dans les filets de poulet.

Farce aux aïelles et au raifort

Mélanger 2 CS de confiture aux aïelles, 2 CS de fromage frais, 1 CS de raifort à la crème et remplir dans les filets de poulet. Ne pas fermer les filets, mais les placer sur le plat de cuisson avec l'ouverture en haut. Si nécessaire, les stabiliser avec une tasse.

Farce Pizza

4 tranches de salami en dés, 1 tranche jam-bon cuit en dés, 1 tomate en dés, 2 tranches de gruyère en dés, 1 CT d'origan, 1 CS de crème fraîche.

Mélanger les ingrédients et les remplir dans les filets de poulet. Ne pas fermer les filets, mais les placer sur le plat de cuisson avec l'ouverture en haut. Si nécessaire, les stabiliser avec une tasse.

Oeufs

Faire cuire les oeufs taille M sur le plat de cuisson. Pour les oeufs durs choisissez 15 minutes, pour les oeufs à la coque 10 minutes. Si vous voulez tenir les oeufs au chaud après la cuisson, réduisez le temps par 2-3 minutes, comment les oeufs continuent à cuire.

Chauffer

La cocotte-minute est idéal pour chauffer des plats précuits:

Chauffer toutes sortes de saucisses, ou viande précuite p.e. jambon cuit en tranches de 1 cm sur le plat de cuisson pour env. 10 minutes dans la vapeur.

Chauffer les plats précuits comme des nouilles ou des pommes de terre (sans sauce, p.e. tortellini, ravioli, gnocchi) dans le panier huilé sur le plat de cuisson env. 10 minutes dans la vapeur.

Préparation de légumes

Les légumes sont étuvés dans la cocotte-minute d'une manière très bonne pour la santé. On peut aussi étuver des légumes congelées. Ne dégelez pas les légumes, mais placez-les directement dans le panier et prolongez le temps de cuisson par env. 5 minutes. Les temps de préparation sont prévus pour 500 g de légumes fraîches épluchées et coupées en morceaux. En cas de légumes avec trognon dur il vaut mieux inciser le trognon. Les temps de préparation sont des temps approximatifs. Le temps peut varier selon la fraîcheur, la taille et le stockage des produits ainsi que selon votre goût personnel.

Temps de préparation

Légumes	Élément de cuisson	Temps de cuisson
Artichauts entiers	plat de cuisson	20 minutes
Asperges, épluchées	plat de cuisson	10 minutes
Betterave, entière, non épluchée, petite	plat de cuisson	20 minutes
brocoli	panier	10 minutes
carottes, en morceaux 1 cm	panier	15 minutes
Céleri en tranches (½ cm)	plat de cuisson	15 minutes
Chicorée entière	plat de cuisson	10 minutes
Chou blanc coupé	panier	15 minutes
Chou chinois	panier	8 minutes
Chou de Bruxelles	panier	15 minutes
Chou fleur	panier	10 minutes
Chou frisé coupé	panier	15 minutes
Chou vert	plat de cuisson	10 minutes
Chourave, coupé	panier	10 minutes
courgette, en morceaux	panier	10 minutes
épinard, en feuilles	panier	10 minutes
fenouil, partagé	plat de cuisson	10 minutes
Feuilles de bette	Corbeille	8 minutes
Haricots verts	panier	10 minutes
oignon, en anneaux	panier	10 minutes
Orties	panier	10 minutes
Pastinaks, en morceaux, 1 cm	panier	15 minutes
petits pois verts	panier	10 minutes
poireau, en morceaux de 2 cm	panier	10 minutes
Poivrons, coupés	panier	8 minutes
Pommes de terre, épluchées, moyennes	plat de cuisson	20 minutes
potiron, en morceaux, 1 cm	Corbeille	15 minutes
Pousses de bambou	panier	8 minutes
Rutabaga, en morceaux de 1cm	panier	15 minutes
Salsifis	plat de cuisson	15 minutes
Tiges de bette, longueur 5 cm	plat de cuisson	10 minutes
Tomates entières	panier	5 minutes

- Ne jamais ajouter du vin, du jus de citron, du vinaigre etc. en étuvant les légumes.
- Les légumes continuent à cuire dans la cocotte hors marche. Enlevez les légumes sensible immédiatement après le signal.
- Les légumes sont étuvés dans la cocotte-minute sans sel et gardent leur couleur fraîche et leurs arômes.
- Nous recommandons de servir les légumes simplement avec un peu de beurre et une pincée de sel de mer.
- En option on peut servir les légumes avec des sauces. Préparez les sauces dans une casserole sur le four, jamais dans la cocotte-minute.

Sauce Hollandaise

250 g de beurre, 2 jaunes d'œufs, 4 cuillerées à soupe de vin blanc sec, 2 CS de jus de citron, sel, poivre blanc

Faire fondre le beurre dans une casserole. Ecumer le beurre. Battre les jaunes d'œufs et vin blanc dans un plat en métal et les faire mousser dans un bain-marie chaud. Ajouter le beurre goutte par

goutte. Assaisonner de jus de citron, de sel et de poivre.

Hollandaise aux tomates

Ajouter 2-3 CS de purée de tomates à la sauce Hollandaise.

Sauce Chantilly

Ajouter 4 CS de la crème fouettée à la sauce Hollandaise.

Sauces légères pour les légumes

Béchamel - sauce de base

1 CS de beurre, 1 petit oignon, 125 ml de vin blanc sec, 125 ml de fond de légumes, 3 CS de crème fraîche, sel, poivre blanc

Eplucher l'oignon et le couper en dés, le faire suer dans le beurre et déglacer avec le vin et le bouillon. Faire réduire 5-7 minutes. Ajouter la crème fraîche. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Sauce aux tomates

1 CS de beurre, 1 petite oignon, 1 gousse d'ail, 1 petite pomme, 1 feuille de laurier, 3 CS de purée de tomates, 125 ml de vin blanc, 100 ml de fond de légumes, 2 CS de crème fraîche, sel, poivre blanc

Eplucher l'oignon et l'ail et les couper en dés, faire suer dans le beurre. Eplucher et épépiner la pomme, la couper en petits dés et l'ajouter aux oignons avec la feuille de laurier. Ajouter la purée

de tomates, le vin et le bouillon et faire réduire 5-7 minutes. Ajouter la crème fraîche et enlever le laurier, assaisonner avec du sel et du poivre.

Sauce au safran

1 x sauce de base, 2 pincées de pistils de safran, 1 jaune d'œufs

Eplucher l'oignon et le couper en dés, faire suer dans le beurre, ajouter le safran et dé-glacer immédiatement avec le vin et le bouillon. Faire réduire 5-7 minutes. Battre la crème fraîche avec le jaune d'œuf et l'ajouter à la sauce. Ne plus laisser bouillir. Assaisonner avec du sel et du poivre.

La sauce de base sur page 34 peut aussi servir comme sauce des base pour les légumes, p.e.

Sauce au fromage

Ajouter 1 CS de parmesan et 1 jaune d'œuf à la sauce Béchamel, ne laissez plus bouillir la sauce!

Les beurres aromatisées pour les légumes ou viandes étuvées

Beurre aux noisettes ou au amandes

2 CS d'amandes ou noisettes feuilletées 2 CS de beurre

Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire dorer les amandes ou les noisettes.

Beurre à l'ail

2 gousses d'ail, 2 cuillers à soupe de beurre

Couper l'ail en tranches minces, mettez le beurre à chauffer dans une casserole et faire suer l'ail.

Beurre à la chapelure

3 CS de chapelure, 2 CS de beurre

Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire dorer la chapelure.

Beurre au persil et au citron-persil

1 CS de persil haché, 1 CS de jus de citron, 3 CS de beurre

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter le persil et le jus de citron.

Fruits

On peut préparer les fruits dans une manière très bonne pour la santé dans la cocotte-minute.

Pommes farcies

4 personnes

1,5 l eau froide

4 petites pommes, 2 CS de raisins de Smyrne, 2 CS d'amandes hachées, 2 CS de confiture aux airelles, cannelle, 4 flocons de beurre, 4 gaufrettes de pain azyme rondes

Lavez les pommes, évidez-les à l'aide d'un vide-pomme pour retirer le cœur. Mélangez les raisins

de Smyrne, les amandes et la confiture et garnissez la cavité de la pommes avec ce mélange. Placez les pommes sur les gaufrettes de pain azyme, saupoudrez-les avec un peu de cannelle et mettez un flocon de beurre sur les pommes.

Verser de l'eau dans la cocotte-minute. Huiler le plat de cuisson et le placer dans la cocotte. Placer les pommes sur le plat de cuisson, faire cuire à l'étuvée pour 10-15 minutes.

Gebruiksaanwijzing

Technische gegevens model 58916

Vermogen:	2000 W – 230 V~ – 50 Hz
Inhoud:	1,5 liters
Afmetingen:	ca. 53,0 x 22,5 x 19,0 cm (b/d/h)
Snoer:	ca. 75 cm
Gewicht:	ca. 1,2 kg
Reservoir:	edelstaal roestvrij uitneembaar verwarmingselement
Deksel:	edelstaal met thermisch geïsoleerde handvat
Uitrusting:	Aan/Uit-schakelaar met tijdschakelklok controlelampje droogkookbeveiliging / kookstop met automatische uitschakeling
Toebehoren:	inzetstuk mandje gebruiksaanwijzing <i>Technische wijzingen voorbehouden.</i>



Veiligheidsinstructies

1. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi. Lees a.u.b. voor de ingebruikneming de gebruiksaanwijzing aandachtig door en bewaar deze goed.
2. Dit apparaat is niet bedoeld om te worden gebruikt door personen (kinderen inbegrepen) met een beperkt lichamelijk, sensorisch of geestelijk vermogen of bij gebrek aan ervaring en/of kennis, tenzij deze personen door een voor hun veiligheid verantwoordelijke persoon onder toezicht gehouden worden of door deze persoon geïnstrueerd zijn over het gebruik van het apparaat.
3. Kinderen moeten onder toezicht gehouden worden om ervoor te zorgen dat zij niet met het apparaat spelen.
4. Sluit het apparaat uitsluitend aan op wisselstroom overeenkomstig het typeplaatje.
5. Het apparaat mag niet worden gebruikt met een externe tijdschakeltoestel of een afstandsbedieningssysteem.
6. Om elektrische schokken te voorkomen, mogen het apparaat, het snoer en de stekker niet in water of een andere vloeistof worden gedompeld.
7. Raak hete oppervlakken niet aan. Gebruik de handvatten. Gebruik zo nodig pannelappen.
8. Gebruik het reservoir niet in de oven of op de kookplaat.
9. Trek altijd de stekker als het apparaat niet wordt gebruikt of voor het reinigen. Laat het apparaat volledig afkoelen voordat u afzonderlijke onderdelen demonteert. Het apparaat kan alleen worden gebruikt als de stekker in een veiligheidsstopcontact is gestoken en als het verwarmings- en besturingselement correct is ingezet.
10. Het gebruik van niet door de fabrikant aanbevolen toebehoren kan verwondingen veroorzaken en leidt tot het vervallen van de garantie.
11. Alleen voor gebruik in het binnenbereik.
12. Let erop dat het snoer niet over de rand van de tafel of van het werkvlak heen naar beneden hangt. Plaats het apparaat nooit onder gordijnen o.i.d.
13. Trek nooit aan het snoer. Zorg ervoor dat het snoer niet ingeklemd wordt. Wikkel het snoer niet rond het apparaat en vermijd knikken in het snoer.

14. Het apparaat mag niet op of naast warmtebronnen worden geplaatst.
15. De schakelaar dient op AUS (uit) te staan voordat u de stekker in het stopcontact steekt resp. de stekker uit het stopcontact trekt.
16. Gebruik het apparaat niet zonder water tot het markering MIN.
17. Vermijd het overvol maken van het reservoir. Let op de MAX en MIN markeringen. Het waterpeil mag in geen geval de MAX-markering binnen het reservoir te boven gaan.
18. Gebruik het apparaat alleen voor het stomen van levensmiddelen in waterdamp.
19. Zet het apparaat steeds op een stevig, vlak oppervlak.
20. Tijdens het gebruik moet het deksel correct zijn geplaatst om verlies van waterdamp en daarmee langere gaartijden te voorkomen.
21. Wees bijzonder voorzichtig bij het omgaan met kokend water. Kantel het apparaat nooit tijdens gebruik.
22. Voor het demonteren van het verwarmingselement moet de EIN/AUS-schakelaar (aan/uit) op AUS (uit) gezet worden en het apparaat moet afgekoeld zijn.
23. De stoomkoker is voorzien van een veiligheidsschakelaar. Daarom kan het apparaat alleen worden ingeschakeld, als het verwarmings- en besturingselement correct gemonteerd is.
24. Uw stoomkoker is voorzien van een droogkookbeveiliging. Als de stoomkoker bij vergissing zonder resp. met te weinig water wordt gebruikt, wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld. Om het apparaat weer bedrijfsklaar te maken, schakel het apparaat uit en laat dit afkoelen. Neem dan het besturingselement eruit en druk op de beide RESET-knoppen.
25. Controleer de stekker en het snoer regelmatig op slijtage en beschadigingen. Trek in geval van beschadiging van het netsnoer of het apparaat onmiddellijk de stekker uit het stopcontact en stuur het apparaat voor controle en reparatie naar onze klantenservice (adres zie laatste pagina). Door ondeskundig uitgevoerde reparaties kunnen aanzienlijke gevaren voor de gebruiker ontstaan.

LET OP!

- **Niet het deksel openen tijdens het water kookt. Ontsnappende stoom zou brandwonden kunnen veroorzaken.**
- **Als het reservoir overvol gemaakt wordt, kan kokend water eruit spatten.**

Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijke doeleinden. De fabrikant aanvaardt geen aansprakelijkheid bij ondeskundig of foutief gebruik of als reparaties door niet geautoriseerde werkplaatsen of personen worden uitgevoerd.

Ingebruikneming

1. Contrôler l'intégralité des pièces et enlevez. Verwijder alle verpakkingsmaterialen.
2. Controleer of de netspanning van het stopcontact overeenkomt met de indicaties op het typeplaatje.
3. Spoel alle demonteerbare onderdelen met uitzondering van het besturingselement in warm water en droog deze goed af.
4. Veeg het verwarmings- en besturings-element met een vochtige doek af en droog het element goed af.

Bediening van het apparaat

1. Overtuigt u zich ervan dat de stekker niet in het stopcontact steekt en de tijdkeuzeschakelaar op AUS (uit) staat.
2. Het apparaat moet op een vlak, stevig oppervlak staan. Het snoer mag niet over de rand van het werkvlak heen naar beneden hangen of op een andere manier een bron voor gevaren vormen.
3. Vul het reservoir met koud water; neem daarbij de MIN en MAX markering in acht.
Opmerking:
Maak het reservoir niet overvol, omdat anders tijdens het gebruik kokend water eruit kan spatten.
4. Zet het verwarmingselement vast in de hiervoor bedoelde uitsparing aan de smalle zijde van het reservoir. Als het verwarmingselement niet correct is geplaatst, voorkomt de veiligheidschakelaar het inschakelen van het apparaat.
5. Steek de stekker in een veiligheids-stopcontact volgens typeplaatje.
6. Bereid de vis resp. de groente voor en leg deze in het inzetstuk resp. in het mandje.
7. Gebruik voor het stomen uitsluitend koud water. Het gebruik van andere vloeistoffen bij het stomen zou het verwarmingselement kunnen beschadigen.
8. Zet het inzetstuk of het mandje in het reservoir.
9. Om het apparaat in te schakelen, zet de tijdkeuzeschakelaar op de gewenste tijd. Draai hiervoor de schakelaar altijd eerst tot MAX en dan terug op de gewenste tijd. Zodra het apparaat ingeschakeld is, gaat het controlelampje op het besturingselement branden. Na afloop van de ingestelde gaartijd wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld en het controlelampje gaat uit.
10. Overtuigt u zich ervan dat de schakelaar op AUS (uit) staat en neem voorzichtig het deksel eraf. Let op ontsnappende hete stoom.
11. Verwijder het inzetstuk of het mandje.
12. Trek na het gebruik altijd de stekker uit het stopcontact.

Reiniging en onderhoud

1. Voor het reinigen altijd de stekker uit het stopcontact trekken en het apparaat volledig laten afkoelen.
2. Houd er a.u.b. rekening mee dat er geen garantie wordt aanvaardt, als het apparaat verkeerd of onvoldoende gereinigd wordt of niet regelmatig ontkalkt wordt.
3. Het besturings- en verwarmingselement kan met een vochtige doek en een beetje afwasmiddel worden afgeveegd of met een zachte kunststof spoelborstel voorzichtig worden afgeborsteld. Gebruik geen schuurmiddel of schuurponsjes.
4. Let erop dat het verwarmings- en besturingselement niet in water mag worden gedompeld. De elektrische onderdelen moeten steeds droog gehouden worden.
5. Reservoir, deksel, inzetstuk en mandje kunnen in warm water met een mild afwasmiddel of in de afwasmachine worden gereinigd.
6. Om kalkafzettingen in het apparaat te voorkomen, reinig dit na elk gebruik.
7. U verwijdert lichte kalkafzettingen door een scheutje citroensap of azijn op een vochtige doek te doen en het reservoir resp. het verwarmingselement daarmee af te vegen.
8. Met schoon water resp. een vochtige doek nareinigen.
9. Kleurveranderingen van het verwarmingselement door het garen van verschillende levensmiddelen zijn normaal en vormen geen reden voor reclamatie.

Bereiden van vis

Tabel gaartijden

De genoemde gaartijden gelden voor verse vis.

Diepgevroren vis 't beste niet ontdooien, om alle inhoudsstoffen te bewaren. De gaartijd moet dan echter dienovereenkomstig worden verlengd.

Bij visfilets gaan wij uit van een dikte van ca. 1-1,5 cm.

Vis	Hoeveelheid	Inzetstuk	Tijd
Visfilet ¹⁾			
Kabeljauw	500 g	Ingeolied inzetstuk	10 min.
Koolvis	500 g	Ingeolied inzetstuk	10 min.
Schelvis	500 g	Ingeolied inzetstuk	10 min.
Roodbaars	500 g	Ingeolied inzetstuk	10 min.
Tonijn	500 g	Ingeolied inzetstuk	10 min.
Zeetong	500 g	Ingeolied inzetstuk	8 min.
Dorade (goudbrasem)	500 g	Ingeolied inzetstuk	8 min.
Zeeduivel (lotte, staartvis)	500 g	Ingeolied inzetstuk	8 min.
Forel	500 g	Ingeolied inzetstuk	8 min.
Snoekbaars	500 g	Ingeolied inzetstuk	8 min.
Schol	500 g	Ingeolied inzetstuk	8 min.
Pangasius	500 g	Ingeolied inzetstuk	8 min.
Meerval / val	500 g	Ingeolied inzetstuk	8 min.
Snoek	500 g	Ingeolied inzetstuk	8 min.
Visstukken			
Visspiesjes van filetblokjes	4 stuks	Ingeolied inzetstuk	10 min.
Vissteaks met huid en graten	500 g (3 cm dik)	Ingeolied inzetstuk	15 min.
Hele vissen ²⁾			
Forel	1,2 kg	Ingeolied inzetstuk	20 min.
Regenboogforel	1,2 kg	Ingeolied inzetstuk	20 min.
Zalm	1,2 kg	Ingeolied inzetstuk	20 min.
Snoekbaars	1,2 kg	Ingeolied inzetstuk	20 min.
Karper	1,2 kg	Ingeolied inzetstuk	20 min.
Snoek	1,2 kg	Ingeolied inzetstuk	20 min.
Baars (bijv. zeebaars)	1,2 kg	Ingeolied inzetstuk	20 min.
Kabeljauw	1,2 kg	Ingeolied inzetstuk	20 min.
Koolvis	1,2 kg	Ingeolied inzetstuk	20 min.
Schelvis	1,2 kg	Ingeolied inzetstuk	20 min.
Heilbot (zwart, deelstuk)	1,2 kg	Ingeolied inzetstuk	20 min.
Tarbot	1,2 kg	Ingeolied inzetstuk	20 min.
Zeevruchten ³⁾			
Garnalen	500 g	Ingeolied inzetstuk	10 min.
Inktvissen (in ringen gedeeld)	500 g	Ingeolied inzetstuk	10 min.
Hele inktvis (bijv. octopus)	500 g	Ingeolied inzetstuk	15 min.

- Als de filets gerold worden, bevroren zijn of dikker zijn dan vermeld, verlengt de gaartijd zich met 2-5 minuten.
Als de filets vooraf met citroen of azijn ca. 1 uur worden gezuurd, verkort de gaartijd zich met 2-5 minuten.
- Als er een grotere hoeveelheid wordt bereid (voor zover deze bij gesloten deksel in het apparaat past) moet de gaartijd per 100 g in de stoomkoker met 1-2 minuten worden verlengd. Bij kleinere vissen of deelstukken moet de gaartijd overeenkomstig verkort worden.
- De genoemde gaartijden gelden voor verse producten. Diepgevroren zeevruchten niet ontdooien, maar bevroren in de stoomkoker leggen en de gaartijd overeenkomstig verlengen.

Belangrijk voor de aankoop van vis:

- Koop de vis in de viswinkel die u vertrouwt.
- Consumeer de vis op dezelfde dag resp. uiterlijk binnen 24 uur.
- Kies vis van het seizoen met korte transportafstanden.
- Transporteer de gekochte vis in een koeltas met koelaccu's.
- Verse vis heeft een aangename geur. Als een ammoniakachtige geur waarneembaar is, is de vis niet meer vers.
- Bij hele vissen moeten huid en ogen glanzen en de slijm op de huid moet helder en doorzichtig zijn.
- Druk met de vinger op de vis (of vraag aan de verkoper om dit voor u te doen). Als de spoor van de druk meteen weer verdwijnt, wijst dit erop dat de vis vers is.

Tips voor de bereiding:

- Verse vis met citroensap, witte azijn of droge witte wijn aanzuren. De vis wordt daardoor licht verteerbaar en valt bij het garen niet zo snel uit elkaar.
- Bij hele vissen kunt u voor het aanzuren een met citroensap gedrenkte keukendoek in de buikholte steken (vóór het garen er weer uitnemen!)
- Leg citroenschijfjes, verse stengels kruiden (bijv. peterselie, salie, daslook) of ringetjes ui en wortelschijfjes met de vis op het inzetstuk.
- Gebruik voor het stomen vers water. Doe geen azijn, citroensap of wijn in het water.
- Let vooral bij zachte delen erop dat de

Vis ontschubben

- Werk op meerdere lagen keukenpapier.
- Houd de vis bij de staart vast en schrap de schubben van achteren naar voren met de botte rug van een mes of met een speciale ontschubber af.
- Was de vis nogmaals met koud water.
- Snijd de buik- en rugvin eventueel met een keukenschaar af. Snijd de kop achter de kieuwen af, wanneer u de vis niet in zijn geheel wilt garen.

- De kieuwen moeten een krachtige rode of roze kleur hebben (al naargelang het soort vis). Als de kieuwen reeds een bruine kleur hebben, is de vis niet meer vers.
- Ook bij inktvis wijzen vast en elastisch vlees, heldere ogen en een verse geur op de versheid van de vis.
- Let bij garnalen op een glanzend pantser en op vast vlees.
- Industrieel gefileteerde vis wordt op ijs bewaard en wordt daardoor snel droog en verliest smaak. Het is ideaal als u de vis pas in de viswinkel laat fileteren, omdat de huid de vis beschermt tegen schade door de kou.
- Alternatief kunt u diepgevroren producten gebruiken. Deze worden vers gevangen snel ingevroren zodat de vis bij een correcte bewaring niet door de kou wordt beschadigd. De vis voor de bereiding niet ontdooien.

stoom ook tussen de visstukken door kan stromen.

- Het inzetstuk licht inoliën.
- Laat hele vissen in de viswinkel uithalen en ontschubben.
- Als u de vis zelf uithaalt, ga dan als volgt te werk:
- Snijd de buik met een scherp mes voorzichtig van achteren tot aan de kop in. Snijd niet te diep om de ingewanden niet te kwetsen. Snijd de ingewanden onder de kop af en neem deze eruit, ook de nieren, die iets vaster zitten. De nieren zijn een beetje donkerder en goed te onderscheiden. Was de uitgehaalde vis van binnen en buiten met koud water en bet de vis droog.
- Om de vis te fileteren, maak een snee in de rug langs de middelste graat. Draai de vis dan om en snijd van de andere zijden eveneens vanuit de kop langs de middelste graat, echter dieper om het filet los te maken. Nu kunt u de middelste graat met de kop voorzichtig los maken.
- In het filet zichtbare graten met een pincet verwijderen.
- Om de vis van de huid te ontdoen, leg het filet met de huidzijde naar beneden op

een snijplank. Houd het filet bij de staart vast en maak een schuine snee van het

staarteinde tot aan de huid. Dan het filet met het mes van de huid losmaken.

Garnalen

Door draaien kop en benen verwijderen. Schil aan de buik met de vingernagel of een klein mes indrukken en losmaken. Aan de rug met een kleine schaar of een mes, beginnend bij de staart, een snee maken zonder de darm te beschadigen. Dan de darm eruit trekken en de garnalen wassen.

Recepten

Snijbietsalade met zalm

4 porties

1,5 l koud water

400 g zalmfilet, 1 citroen, 4 eieren, 250 g jonge snijbietbladeren, 1 sinaasappel, 4 sneetjes volkorentoast, 50 g boter, 3 EL azijn, 2 EL roomyoghurt, 1 TL mosterd, 2 TL honing, sap van een sinaasappel, 3 EL olie, zout, peper, bieslook

Water in de stoomkoker vullen, inzetstuk inzetten. Zalm en eieren onder koud water afwassen. Zalm en eieren op het inzetstuk leggen. De tijdschakelklok op MAX draaien, dan op 10 min terug draaien. Deksel sluiten. Na 10 minuten weerklinkt er een kort signaal. De zalm eruit nemen, op een bord leggen en laten afkoelen.

De tijdschakelklok nogmaals op 5 minuten zetten en de eieren klaar koken. Daarna met koud water afschrikken en pellen.

Het toastbrood in 1 cm grote blokjes snijden. De boter in een pan op het fornuis laten smelten en de broodblokjes daarin goudbruin roosteren, laten afkoelen.

Van azijn, yoghurt, mosterd, zout, peper, honing, sinaasappelsap, olie een saus bereiden. Bijzonder crèmeachtig wordt de saus met de pureerstaa ESSE Zauberstab met de gardschijf.

Snijbietbladeren wassen, droog schudden en van de stengels plukken. Middelste stronk verwijderen en snijbiet in fijne reepjes snijden. Sinaasappel dik schillen, er mag geen wit huidje meer aan hangen. Filets losmaken, daarbij het nat opvangen en aan de saus toevoegen. Sinaasappelfilets en snijbiet aan de saus toevoegen. Eieren in vieren delen. Zalm in grove

Inktvis

Opperhuid eraf trekken, armen uit de lichaamzak trekken, daarbij komen ook de ingewanden en de inktzak naar buiten (let op: niet de inktzak kwetsen!). De kop boven de tentakels afsnijden, rugplaat en kauworganen uit de lichaam trekken en inktvis wassen.

stukken uit elkaar plukken. Zalm en eieren op de salade verdelen en met de geroosterde broodcroûtons en de in fijne rolletjes gesneden bieslook bestrooien. Meteen serveren. Serveer met de salade verse baguette een goed gekoelde Riesling.

In plaats van snijbiet kunt u de salade ook met verse jonge spinazie bereiden.

Salade met tonijn en inktvis

4 porties

1,5 l koud water

250 g tonijnfilet, 250 g inktvisringen (vers of diepgevroren, niet gepaneerd), 4 vleestomaten, 1 ui, 12 slabladeren, 3 teentjes knoflook, 1 handvol verse basilicumblaadjes, 3 EL witte azijn, sap van een citroen, 1 TL bruine suiker, 4 EL olijfolie, 1 bosje verse gladde peterselie, zout, peper

Water in de stoomkoker vullen. Inzetstuk inzetten. Tonijn en inktvisringen op het inzetstuk leggen en deksel sluiten.

Tijdschakelklok op 10 minuten instellen. Na het eindsignaal de vis eruit nemen en laten afkoelen.

Peterselie wassen, droog betten en samen met de knoflook fijnmaken.

In de tussentijd van azijn, citroensap, olijfolie, suiker, zout, peper en gehakte peterselie een marinade bereiden.

Inktvisringen en de in blokjes gesneden tonijn ca. 30 minuten in de slasaus marinieren.

Vleestomaten in dikke schijven snijden (begin tegenover de stengelaanzet, zo vallen de tomaten niet uit elkaar). Slabladeren wassen, droog centrifugeren en op 4 platte borden schikken. De tomatenschijfjes op de salade verdelen. De ui poetsen, in vliedunne ringetjes

snijden en samen met de basilicumblaadjes op de tomaten verdelen.

De vis op de salade garneren en met verse baguette serveren. Daarbij past een goed gekoelde droge rosé wijn.

Garnalensalade

4 porties

1,5 l koud water

16 rauwe geschilde diepzeegarnalen (diepgevroren, keukenklaar voorbereid), 2 rode appels, 1 rode ui, 3 sinaasappels, 3 EL tomatenketchup, sap van een citroen, 1 beker magere yoghurt, 6 EL mayonaise, zout, peper, ½ TL kerrie, 4 witlofkroppen

Water in de stoomkoker vullen. Inzetstuk inzetten. Garnalen bevroren op het inzetstuk leggen en deksel sluiten.

Tijdschakelklok op 10 minuten instellen. Na het eindsignaal de garnalen eruit nemen en laten afkoelen.

De appels wassen, in vieren delen, ontpitten en met de schil in fijne reepjes snijden. De ui schillen en in zeer kleine blokjes snijden. 2 sinaasappels dik schillen en fileteren.

Van ketchup, citroensap, yoghurt, mayonaise, de sap van een sinaasappel, zout, peper, kerrie een slasaus bereiden. De garnalen samen met de appelreepjes, blokjes ui en sinaasappelfilets in de saus doen.

Witlofbladeren van de krop losmaken, wassen en droog centrifugeren. Enkele grote bladeren op voorgerecht-borden garneren. De overige bladeren in fijne reepjes snijden en onder de salade mengen.

Op de witlofbladeren garneren en serveren.

Koolvis met groentegarnituur

4 porties

4 koolvisfilets à 150 g, 2 middelgrote wortels, 1 kleine courgette, 1 kleine koolrabi, 1 citroen, peper, zout, muskaat, gehakte peterselie

Koud water tot aan de markering MAX invullen, inzetstuk en mandje inzetten.

Wortels en koolrabi wassen en schillen, courgette wassen. Groente in ca. 3 mm dikke

repen schaven. Groente mengen en in het mandje leggen.

Visfilets wassen, droog betten, zouten en pepersen, met citroensap bedruppelen. Een beetje muskaat erover strooien.

Visfilets op de groenten plaatsen. Deksel sluiten en tijdschakelklok op 10 minuten instellen. Met verse peterselie bestrooien en met gekookte aardappels serveren.

Vis-crèmesoep met visballetjes

4 porties

1,5 l koud water

500 ml droge witte wijn, 500 ml visfond, 1 EL groentebouillon gekorrelt, 1 kruidnagel, 1 laurierblad

2 sneetjes toastbrood, 500 g kabeljauwfilet, 1 bosje dille, ½ bosje peterselie, 2 eieren,

4 eigeel, 400 ml room, sap van een halve citroen, zout, peper, muskaat

Visfilet wassen, drogen en in 2 cm grote blokjes snijden en in een kom doen. Dille en peterselie wassen, droog centrifugeren en fijnhakken. Aan de vis toevoegen. De eieren scheiden, het eigeel en 200 ml room aan de vis toevoegen. Het toastbrood in fijne blokjes snijden en toevoegen. Met zout en peper kruiden. Met een pureerstaaf fijn pureren. Het eiwit stijf kloppen en onder de vismassa mengen.

Water in de stoomkoker vullen. Inzetstuk licht inoliën en inzetten. Met twee lepels balletjes van de vismassa afsteken, op het inzetstuk leggen en deksel sluiten. Tijdschakelklok op 10 minuten instellen. In de gesloten stoomkoker warm houden.

In de tussentijd wijn, visfond, gekorrelde bouillon en kruiden in een pan op het fornuis aan de kook brengen en bij geopende deksel met rond ¼ laten reduceren. 200 ml room met het overige eigeel vermengen en al roerende in de hete, niet meer kokende bouillon doen. De bouillon mag niet meer koken opdat het ei niet stolt. Met zout, peper en citroensap op smaak brengen. De visballetjes uit de stoomkoker nemen en in de soep doen. Met gehakte dille bestrooien en serveren.

Sausen bij gestoomde vis

De boven genoemde recepten zijn maar enkele suggesties uit het rijk van Neptunus. Gestoomde vis kan met fijne sausen altijd weer op een andere manier worden geserveerd. Naast de in de winkel verkrijgbare kant-en-klare sausen kan men echter vele sausen snel en vers zelf bereiden. De volgende recepten baseren op een heldere basissaus. Bereid deze sausen a.u.b. in een pan op het fornuis, in geen geval in de stoomkoker.

Heldere basissaus

30 g boter (2 EL), 30 g bloem (2 EL), 125 ml groentebouillon, 125 ml melk, zout, peper, muskaat

Boter in een kleine pan op het fornuis laten smelten, bloem toevoegen en erdoor roeren. Hitte reduceren. Geleidelijk al roerende koude bouillon en koude melk toevoegen, 3 minuten laten sudderen. Met zout, peper en muskaat op smaak brengen.

Citroensaus

Een heldere saus bereiden en met 2 EL citroensap en evtl. 1 TL fijn afgeraspte citroenschil op smaak brengen.

Kapparsaus

Een heldere saus bereiden en tot slot 2 EL kappertjes en 1 EL citroensap toevoegen.

Rode saus

Een heldere saus bereiden en tot slot 2 EL tomatenpuree, 1 EL citroensap en 1 EL witte wijn toevoegen.

Kruidensaus

Een heldere saus bereiden en tot slot 2-3 EL fijn gehakte kruiden (bijv. peterselie, dille, kervel, veldzuring, bieslook, dragon, enz.) toevoegen.

Wijnsaus

Een heldere saus bereiden, daarbij echter in plaats van melk droge witte wijn gebruiken.

Kerriesaus

Een heldere saus bereiden, daarbij echter in plaats van melk kokosmelk gebruiken en 1 EL kerriepoeder alsmede 2 EL ananassap toevoegen.

Bereiden van vlees en gevogelte

Tabel gaartijden

Vleessoort	Voorbereiding	Hoeveelheid	Inzetstuk	Gaartijd
Varkensgehaktballetjes	Diameter ca. 4 cm	500 g	Mandje	20 min.
Varkenslende	1 cm dikke schijven	500 g	Inzetstuk	15 min.
Varkensschnitzel	1 cm dikke schijven	500 g	Inzetstuk	15 minuten
Geroekte casselerrib zonder bot	1 cm dikke schijven	500 g	Inzetstuk	Max. 20 min.
Runderfilet	1 cm dikke schijven	500 g	Inzetstuk	Max. 20 min.
Kalfsschnitzel	1 cm dikke schijven	500 g	Inzetstuk	Max. 15 min.
Gevogelte				
Kalkoenschnitzel	1 cm dikke schijven	500 g	Inzetstuk	15 minuten
Kalkoenschnitzel/kip-schnitzel	1 cm dikke schijven	500 g	Mandje	10 minuten
Kalkoen-/kippenborst-spiesjes	2 cm grote blokjes	500 g	Inzetstuk	15 minuten
Kippenborst, gevuld		500 g	Inzetstuk	20 minuten
Kippenbout, geheel		500 g	Inzetstuk	30 minuten (tijd-schakelklok bijstellen)

Tips voor het boodschappen doen:

- Een goede maaltijd lukt alleen met goede ingrediënten.
- Kies behoorlijk afgehangen rundvlees van donkerrode kleur. Varkensvlees moet een krachtige lichtrode kleur hebben (bleek vlees verliest bij het garen zeer veel vocht en wordt droog). Gevogelte moet een zachtroze kleur en een verse geur hebben.
- Bewaar vlees en gevogelte tot de bereiding op een koele plaats. Vooral gevogelte moet zo mogelijk onverwijd worden bereid.
- Let erop dat het vlees tegen de vezel in wordt gesneden.
- De boven genoemde gaartijden zijn approximatieve richtwaarden; deze kunnen al naargelang het vleessoort, de kwaliteit en de grootte van de vleesstukken variëren.
- Olie het inzetstuk iets in voordat u het vlees erop legt.
- U kunt het vlees vóór of na het garen kruiden.
- U kunt het vlees aromatiseren door verse kruiden, uien of groente onder

de vleesstukken te leggen. Op kruiden gegaard vlees hoeft minder te worden gezouten.

- Laat het deksel tijdens het garen steeds gesloten. Zodra het deksel geopend wordt, ontsnapt er stoom en de gaartijd wordt langer.
- Enkel bij langere gaartijden moet u na ca. 15 minuten controleren of er nog voldoende water in het reservoir is en het water indien nodig bijvullen.

Recepten

Vleesballetjes “Königsberger Klopse”

4 porties

1,5 l koud water

400 g gemengd gehakt, 2 sneetjes toastbrood, 1 kleine ui, 3 ansjovisfilets, 2 EL gehakte peterselie, 1 EL room, zout, peper

Het toastbrood even in warm water inweken, dan goed uitdrukken en aan het gehakt toevoegen. De ui schillen en fijn hakken, samen met de peterselie en de gehakte ansjovisfilets aan het vlees toevoegen. De vleesmassa met zout en peper kruiden, goed door elkaar kneden en kleine balletjes met een diameter van ca. 4 cm vormen.

Water in de stoomkoker vullen. Inzetstuk licht inoliën en inzetten. De balletjes op het inzetstuk plaatsen en 20 minuten garen. Na het eindsignaal warm houden.

Op het fornuis de saus toebereiden:

30 g boter, 40 g bloem, 500 ml kooknat, zout, peper, 2 EL citroensap, 2 EL kappertjes, 3 EL zure room, 1 eigeel

De boter in een pan laten smelten, de bloem eronder roeren. Daarna al roerende de bouillon beetje bij beetje toevoegen. De saus even aan de kook brengen en 5 minuten laten sudderen. Dan kappertjes en citroensap toevoegen, met zout en peper op smaak brengen. Zure room met eigeel vermengen en in de saus roeren. De saus mag niet meer koken omdat anders het eigeel stolt.

Vleesballetjes in de saus doen en serveren.

Hierbij passen gekookte aardappels of rijst.

Gestoomde kalfsfilet met groente-roomsaus

4 porties

1,5 l koud water

500 g kalfsfilet (schijven 1-1,5 cm dik), een paar takjes dragon, zout, peper

- Als er niet meer voldoende water in het apparaat is, wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld.
- Gestoomd vlees is voor vele mensen makkelijker verteerbaar dan gebraden of gegrilleerd vlees. Samen met groente is dit echter niet alleen als dieet voeding, maar ook als vitamine en mineraal besparende fitness voeding zeer populair.
- Bij gestoomd vlees passen heel goed de sausen op pagina 46/47.

100 g wortels, 100 g selderij, 100 g prei, 100 g courgettes, 100 g vast kokende aardappels, 30 g boter, 30 g bloem, 50 ml droge witte wijn, 125 ml kalfsfond, 200 ml room, zout, peper

Water in de stoomkoker vullen. Inzetstuk licht inoliën en inzetten. De filetschijven samen met de dragon op het inzetstuk plaatsen en 15 minuten garen. Na het eindsignaal warm houden.

In de tussentijd de groente poetsen en in zeer kleine blokjes snijden. Boter in een pan op het fornuis laten smelten en de groenten daarin lichtjes bruineren. De groenten met bloem bestuiven en de kalfsfond samen met de witte wijn en de room al roerende toevoegen, enige minuten laten reduceren en met zout en peper op smaak brengen.

Kalfsfilet met de groentensaus serveren. Hierbij passen verse slierasperges en jonge aardappels.

Gemarineerde schnitzel

4 porties

1,5 l koud water

4 schnitzels (kalfs-, varkens- of kalkoenvlees) à ca. 150 g

Marinade: 1 stukje gember ca. 2 cm, 1 teentje knoflook, 100 ml appelsap, 2 EL sojasaus, 2 scheutjes chilisaus

Schnitzel bij de slager met de steaker laten behandelen of zelf steakeren resp. pletten.

Voor de marinade de gember schillen en in dunne plakjes snijden, evenzo het knoflookteentje. Met appelsap, soja- en chilisaus mengen. De schnitzels voor minstens 2 uur daarin in de koelkast marinieren.

Water in de stoomkoker vullen. Inzetstuk licht inoliën en inzetten. De schnitzels op het

inzetstuk plaatsen en 15 minuten garen.

Gaar samen met het vlees 2 in 3 cm lange schuine stukjes gesneden wortels en een eveneens in 3 cm lange schuine stukjes gesneden stang prei.

Kipspiesjes

4 porties

1,5 l koud water

500 g kippenborst, ½ verse ananas, kerrievoeder, 4 houten spiesjes

Water in de stoomkoker vullen. Inzetstuk licht inoliën en inzetten.

Kippenborst in 3 cm dikke blokjes snijden. Ananas schillen, de krop verwijderen en ananas in 3 cm dikke blokjes snijden. Kippenstukjes en ananas afwisselend op de houten spiesjes steken, met kerrievoeder kruiden.

Op het inzetstuk leggen, deksel sluiten en 15 minuten garen.

Met kerriesaus serveren. (zie pagina 8)

Gevulde kippenborst

4 porties

1,5 l koud water

500 g kippenborst (4 stuks), witte peper

Snijd met een scherp mes een zakje in de kippenfilets en peper deze van binnen en buiten. Vul de kippenborst met één van de onderstaande vullingen. Sluit de opening met een rollade-naald of een tandenstoker.

Water in de stoomkoker vullen. Inzetstuk licht inoliën en inzetten. De gevulde kippenborst op het inzetstuk leggen en bij gesloten deksel 20 minuten garen.

Spinazievulling:

100 g bladspinazie diepgevroren, 50 g Goudse kaas in kleine blokjes, muskaat, zout, peper

De spinazie ontdooien en hakken, alle ingrediënten mengen en in de voorbereide kippenborst vullen.

Exotische vulling:

1 banaan, 1 ei, 2 EL geraspte kokos, 2 gedroogde abrikozen

Alle ingrediënten in kleine stukjes snijden, met 1 EL kerrievoeder mengen en in de voorbereide kippenborst vullen.

Vulling van gemengde groente:

1 geschilde wortel, 1 stuk prei, 1 kleine courgette, 1 eigeel, 1 EL fijn gehakte peterselie, ½ TL instant groentebouillon

Wortel en courgette grof raspen, bijv. met de pureerstaaf ESGE Zauberstab en Zauberette, prei in fijne ringetjes snijden. Alle ingrediënten mengen en in de voorbereide kippenborst vullen.

Pizzavulling:

4 plakjes in blokjes gesneden salami, 1 plakje in blokjes gesneden gekookte ham, 1 in blokjes gesneden tomaat, 2 plakjes Goudse kaas in stukjes gesneden, 1 TL oregano, 1 EL zure room

Alle ingrediënten mengen en in de voorbereide kippenborst vullen. Kippenborsten niet sluiten, maar met de opening naar boven op het inzetstuk plaatsen. Indien nodig evtl. met een kopje o.i.d. stabiliseren en garen.

Eieren

Eieren grootte M op het inzetstuk liggend garen. Voor harde eieren op 15 minuten instellen, voor zachte eieren op 10 minuten. Wanneer u de eieren in de stoomkoker wilt warm houden, de ingestelde gaartijd a.u.b. met 2-3 minuten verminderen, omdat de eieren nog nagaren.

Warm maken

De stoomkoker is ideaal voor het warm maken van vele spijzen:

Alle soorten worstjes (Weense worstjes, Weense worstjes met kaas, vleesworst, knakworst, enz.) of voorgedaard vlees (casseler rib, gekookte ham, enz.) in 1 cm dikke schijven op het inzetstuk ca. 10 minuten in de stoom warm maken.

Kant-en-klare gerechten of aardappelgerechten (zonder saus, bijv. tortellini, ravioli, gnocchi) in het geoliede mandje op het inzetstuk ca. 10 minuten in de stoom warm maken.

Bereiden van groente

Groente wordt in de stoomkoker bijzonder voorzichtig gegaard. U kunt verse of diepgevroren groente gebruiken. Diepgevroren groente niet ontdooien, maar bevroren in het mandje leggen en de gaartijd met ca. 5 minuten verlengen. De gaartijden van de onderstaande tabel gelden telkens voor 500 g verse groente, keukenklaar gepoetst en in hapklare stukken gesneden. Bij groente met een vaste krop, bijv. broccoli of spruitjes, de krop a.u.b. kruisvormig insnijden. De gaartijden zijn alleen maar richtwaarden. Al naargelang de versheid, de teelt, het manier van snijden en de bewaring van de groente alsmede de persoonlijke smaak (knapperig of zacht) kan de gaartijd iets afwijken.

Tabel gaartijden

Groente:	Inzetstuk	Gaartijd
Aardappels, geschild en gehalveerd, gemiddelde grootte	Inzetstuk	20 minuten
Artisjok, geheel	Inzetstuk	20 minuten
Bamboespruitjes	Mandje	8 minuten
Bloemkool (roosjes)	Mandje	10 minuten
Boerenkool	Inzetstuk	10 minuten
Bonen, groen, gesneden	Mandje	10 minuten
Brandnetels	Mandje	10 minuten
Broccoli (roosjes)	Mandje	10 minuten
Chinese kool in reepjes	Mandje	8 minuten
Courgettes, in blokjes	Mandje	10 minuten
Erwten, groen	Mandje	10 minuten
Koolraap, in blokjes 1 cm	Mandje	15 minuten
Koolrabi, stiften van 1 cm	Mandje	10 minuten
Paprikavruucht, gesneden	Mandje	8 minuten
Pastinaken, in blokjes 1 cm	Mandje	15 minuten
Pompoen, in blokjes 1 cm	Mandje	15 minuten
Prei, stukken 2 cm lang	Mandje	10 minuten
Rode biet, geheel, niet geschild, klein	Inzetstuk	20 minuten
Savooikool in reepjes	Mandje	15 minuten
Schorseneer	Inzetstuk	15 minuten
Selderij in plakjes (½ cm)	Inzetstuk	15 minuten
Slierasperges, geschild	Inzetstuk	10 minuten
Snijbietbladeren	Mandje	8 minuten
Snijbietstengels, 5 cm lang	Inzetstuk	10 minuten
Spinazie, blad	Mandje	10 minuten
Spruitjes	Mandje	15 minuten
Tomaten, geheel	Mandje	5 minuten
Uien, in ringen gesneden	Mandje	10 minuten
Venkel, gehalveerde knollen	Inzetstuk	10 minuten
Witlof, gehele kroppen	Inzetstuk	10 minuten
Wittekool in reepjes	Mandje	15 minuten
Wortels, in blokjes 1 cm	Mandje	15 minuten

Bij het garen van groente in geen geval wijn, citroensap, azijn, o.i.d. toevoegen.

Groente gaart nog na, als het apparaat reeds uitgeschakeld is. Gevoelige groenten moeten daarom na het weerklinken van het gereed-signaal onmiddellijk uit de stoomkoker worden genomen en geserveerd. In de stoomkoker kunt u groenten helemaal zonder zout garen. Omdat de groente niet door kookwater uitgelopen wordt, zult u verrast zijn door de aromatische smaak van de groente. Ook de natuurlijke kleur blijft door het stoomkoken behouden.

Wij aanbevelen om de groente na het garen alleen met een beetje boter en evt. een snufje goed zout te kruiden. Natuurlijk kunt u uw groente ook met een saus serveren. In de winkel zijn talrijke kant-en-klare sausen te koop. Smakelijker en gezonder zijn echter zelf gemaakte sausen. Bereid sausen altijd op het fornuis en niet in de stoomkoker.

Hollandaisesaus

250 g boter, 2 eigeel, 4 EL droge witte wijn, 2 EL citroensap, zout, witte peper

Boter in een pan op het fornuis laten smelten en opschuimen. Het schuim afscheppen. Eigeel en witte wijn in een metalen kom vermengen en in een heet waterbad tot schuim kloppen. De boter druppelsgewijs al roerende eronder roeren. Met

citroensap, zout en peper op smaak brengen.

Tomaten-hollandaisesaus

2-3 EL tomatenpuree onder de bereide hollandaisesaus roeren.

Room-hollandaisesaus

4 EL geklopte room onder de bereide hollandaisesaus roeren.

Lichte sausen bij gestoomde groente

Basissaus

1 EL boter, 1 kleine ui, 125 ml droge witte wijn, 125 ml groentebouillon, 3 EL crème fraîche, zout, witte peper

Ui schillen en fijn hakken, in boter lichtjes bruineren en met wijn en bouillon blussen. 5 - 7 minuten laten koken. Crème fraîche inroeren. Bijzonder luchtig wordt de saus, als u deze met de staafmixer ESSE Zauberstab® met de gardeschijf opschuimt.

Met zout en peper op smaak brengen en meteen serveren.

Tomatensaus

1 EL boter, 1 kleine ui, 1 teentje knoflook, 1 kleine appel, 1 laurierblad, 3 EL tomatenpuree, 125 ml witte wijn, 100 ml groentebouillon, 2 EL zure room, zout, witte peper

Ui en knoflook schillen en fijn hakken, in boter lichtjes bruineren. Appel schillen, ontpitten, in kleine blokjes snijden en samen met het laurierblad

aan de blokjes ui toevoegen. Tomatenpuree, wijn en bouillon toevoegen en 5-7 minuten laten koken. Zure room inroeren. Laurierblad eruit nemen, met zout en peper op smaak brengen en meteen serveren.

Saffraansaus

1 x basissaus, 2 msp. saffraan-draden, 1 eigeel

Ui schillen en fijn hakken, in boter lichtjes bruineren, saffraan eronder roeren en meteen met wijn en bouillon blussen. 5 - 7 minuten laten koken. Crème fraîche met eigeel vermengen en er inroeren. Massa niet meer laten koken opdat het eigeel niet stolt. Met zout en peper op smaak brengen en meteen serveren.

Botermelangen bij gestoomde groenten of gestoomd vlees

Noten- of amandelenboter

2 EL geschaafde amandelen of hazelnoten, 2 EL boter

Boter in een pan op het fornuis laten smelten en amandelen resp. noten daarin lichtjes roosteren.

Knoflookboter

2 teentjes knoflook, 2 EL boter

Knoflook in fijne sneetjes snijden, boter in een pan op het fornuis laten smelten en de knoflook daarin lichtjes bruineren.

Boter met kruimels

3 EL paneermeel, 2 EL boter

Boter in een pan op het fornuis laten smelten en paneermeel daarin lichtjes roosteren.

Citroen-peterselieboter

1 EL fijn gehakte peterselie, 1 EL citroensap, 3 EL boter

Boter in een pan op het fornuis laten smelten, peterselie even daarin zwenken en citroensap inroeren.

Fruit

Ook fruit kan in de stoomkoker op een voorzichtige manier worden bereid.

Gevulde appels

4 porties

1,5 l koud water

4 kleine appels, 2 EL rozijnen, 2 EL gehakte amandelen, 2 EL vossebesconfiture, kaneel, 4 vlokjes boter, 4 ronde velletjes ouwel

Appels wassen, klokhuis met een appelboor

verwijderen. Rozijnen, amandelen, confiture mengen en in de appels vullen. Appels op de ouwels zetten, met kaneel bestuiven en op elke appel een vlokje boter doen.

Water in de stoomkoker vullen. Inzetstuk licht inoliën en inzetten. Appels op het inzetstuk al naargelang grootte en hardheid 10-15 minuten stomen.

Istruzioni per l'uso

Caratteristiche tecniche modello 58916

Potenza:	2000 W – 230 V~ – 50 Hz
Volume:	1,5 litri
Ingombro:	Ca. 53,0 x 22,5 x 19,0 cm /(B/P/A)
Cavo:	Ca. 75 cm
Peso:	Ca. 1,2 kg
Recipiente:	Acciaio inox Elemento riscaldante estraibile
Coperchio:	Acciaio inox con manico isolato termicamente
Dotazione:	Interruttore di accensione e spegnimento con timer Spia di controllo Dispositivo di spegnimento automatico in caso di funzionamento a secco o a fine cottura
Accessori:	Vassoio di cottura Cestino di cottura Istruzioni der l'uso



Con riserva di modifiche tecniche.

Norme di sicurezza

1. Prima di utilizzare l'apparecchio si prega di leggere con attenzione le istruzioni per l'uso e di conservarle.
2. Questo apparecchio non è adatto all'utilizzo da parte di persone (inclusi bambini) dalle limitate capacità fisiche, sensoriali o mentali o prive di esperienza nonché di conoscenza, salvo che l'utilizzo non avvenga sotto stretta sorveglianza di una persona adulta che risponda della loro sicurezza o che questa abbia provveduto a fornire all'utilizzatore istruzioni sul funzionamento dell'apparecchio.
3. I bambini devono essere sorvegliati, onde evitare che giochino con l'apparecchio.
4. Collegare l'apparecchio solo a una presa di corrente alternata conforme a quella indicata sulla targhetta dati.
5. Questo apparecchio non deve essere usato né con orologi programmabili esterni, né con sistemi di comando a distanza.
6. Per evitare scosse elettriche, l'apparecchio, il cavo e la spina non devono essere immersi in acqua o in altri liquidi.
7. Non toccare le superfici calde. Spostare l'apparecchio servendosi dei manici.
8. Non utilizzare il contenitore né nel forno né sulla piastra della cucina.
9. Togliere sempre la spina dalla presa di corrente quando non si usa l'apparecchio o prima di pulirlo. Lasciar raffreddare completamente l'apparecchio prima di estrarre i componenti. L'apparecchio è pronto all'uso solo quando la spina è collegata a una presa di corrente e l'elemento riscaldante con i comandi è stato correttamente inserito.
10. L'utilizzo di accessori non consigliati dal produttore può provocare ferimenti e comporta l'esclusione della garanzia.
11. L'apparecchio non è adatto all'uso all'esterno.
12. Accertarsi che il cavo non penda dal bordo del tavolo o dal piano di lavoro. Non collocare l'apparecchio sotto tende o simili.
13. Non tirare il cavo. Accertarsi che il cavo non sia incastrato. Non avvolgere il cavo attorno all'elettrodomestico ed evitare di piegarlo.
14. L'apparecchio non deve essere posizionato sopra o nei pressi di fonti di calore.

15. Prima di inserire o di togliere la spina dalla presa di corrente accertarsi che l'interruttore si trovi nella posizione AUS.
16. L'apparecchio non deve essere utilizzato senza acqua.
17. Evitare che il contenitore sia troppo pieno. Prestare attenzione ai segni MAX e MIN. L'acqua per nessun motivo deve superare il livello MAX all'interno del contenitore.
18. L'apparecchio deve essere utilizzato esclusivamente per cuocere a vapore gli alimenti.
19. Posizionare l'apparecchio sempre su una superficie di lavoro stabile e piana.
20. Durante il funzionamento il coperchio deve essere posizionato correttamente per evitare perdite di vapore e quindi tempi di cottura più lunghi.
21. Particolare attenzione deve essere adottata ogniqualvolta si utilizza acqua bollente. Non inclinare l'apparecchio durante il funzionamento.
22. Prima di estrarre l'elemento riscaldante, l'interruttore di accensione/spegnimento deve essere portato su AUS e l'apparecchio deve essersi raffreddato.
23. La vaporiera è dotata di un interruttore di sicurezza. Per questo motivo l'apparecchio può essere acceso solo quando l'elemento riscaldante con i comandi è stato inserito correttamente.
24. La vaporiera è dotata di un dispositivo di spegnimento automatico in caso di funzionamento a secco. Se la vaporiera viene attivata inavvertitamente senza o con troppa poca acqua, l'apparecchio viene automaticamente spento. Per riutilizzare l'apparecchio, spegnerlo e lasciarlo raffreddare. Estrarre l'elemento con i comandi e premere entrambi i pulsanti RESET.
25. Controllare regolarmente che la spina e il cavo non siano usurati o danneggiati. Se il cavo di alimentazione o altre parti risultano danneggiate, inviare l'apparecchio per il controllo e la riparazione al nostro servizio clienti (indirizzo riportato nelle norme di garanzia). Le riparazioni effettuate da persone non competenti possono esporre l'utente a gravi pericoli e comportano l'esclusione della garanzia.

ATTENZIONE!

- **Non aprire il coperchio mentre l'acqua bolle. Il vapore può provocare scottature.**
- **Se il recipiente è troppo pieno, possono fuoriuscire spruzzi d'acqua bollente.**

L'apparecchio è destinato esclusivamente all'uso domestico. Il produttore non si assume alcuna responsabilità per un utilizzo inappropriato o scorretto, oppure in seguito a riparazioni effettuate da officine o persone non autorizzate.

Messa in funzione

1. Rimuovere tutto il materiale di imballaggio.
2. Verificare che la tensione di rete della spina corrisponda ai dati riportati sull'etichetta.
3. Pulire tutte le parti estraibili ad eccezione dell'elemento con i comandi in acqua calda e asciugarla bene.
4. Asciugare l'elemento riscaldante con i comandi con un panno umido e asciugarlo bene.

Utilizzo dell'apparecchio

1. Accertarsi che la spina non sia inserita e che l'interruttore del timer sia in posizione AUS.
2. L'apparecchio deve essere collocato su una superficie piana e stabile. Il cavo non deve pendere dal bordo del piano di lavoro o costituire una fonte di pericolo.
3. Riempire il recipiente dell'acqua calda tenendo presente i livelli MIN e MAX.
Attenzione:
Non riempire troppo il contenitore, poiché altrimenti l'acqua bollente potrebbe fuoriuscire pericolosamente durante il funzionamento.
4. Inserire l'elemento riscaldante in modo stabile nel dispositivo corrispondente nella parte sottile del contenitore. Se l'elemento riscaldante non è stato inserito correttamente, l'interruttore di sicurezza impedisce di avviare l'apparecchio.
5. Inserire la spina in una presa di corrente conforme alla targhetta dati.
6. Preparare il pesce o la verdura e appoggiarli sul vassoio di cottura o nel cestino.
7. Per cuocere a vapore, utilizzare esclusivamente acqua fredda. L'utilizzo di altri liquidi di cottura potrebbe danneggiare l'elemento riscaldante.
8. Inserire il vassoio o il cestino di cottura nel recipiente.
9. Per accendere l'apparecchio, posizionare l'interruttore del timer con il tempo desiderato. Per farlo, ruotare l'interruttore sempre fino a MAX e poi all'indietro fino al tempo desiderato. Non appena l'apparecchio è acceso, la spia di controllo dell'elemento comandi si accende. Allo scadere del tempo di cottura impostato, l'apparecchio si spegne automaticamente. Quindi si spegne la spia di controllo.
10. Accertarsi che l'interruttore sia su AUS. Togliere il coperchio con attenzione: Prestare attenzione al vapore sprigionato.
11. Togliere il vassoio o il cestino di cottura.
12. Dopo l'utilizzo togliere sempre la spina dalla presa di corrente.

Manutenzione e pulizia

1. Prima di procedere con la pulizia, estrarre la spina dalla presa di corrente e lasciar raffreddare completamente l'apparecchio.
2. Si ricorda che in caso di pulizia non adeguata o insufficiente e in mancanza di regolare decalcificazione, non verranno riconosciute richieste di garanzia.
3. L'elemento riscaldante e di comando può essere pulito con un panno umido e un po' di detergente, oppure può essere spazzolato con attenzione usando una spazzola sintetica delicata.
4. Non utilizzare sostanze abrasive, né la paglietta. Non immergere la parte comandi dell'elemento riscaldante in acqua. Le parti elettriche devono essere mantenute sempre asciutte.
5. Recipiente, coperchio, vassoio e cestino di cottura possono essere puliti in acqua calda con un detergente delicato o in lavastoviglie.
6. Per evitare che nell'apparecchio si formi del calcare, si raccomanda di pulire la vaporiera dopo ogni utilizzo.
7. È possibile rimuovere leggeri depositi di calcare, spruzzando qualche goccia di succo di limone o aceto su un panno umido, strofinando leggermente la pentola o l'elemento riscaldante.
8. Sciacquare con acqua pulita o con un panno umido.
9. La colorazione dell'elemento riscaldante a causa della cottura di diversi alimenti è normale e non costituisce motivo di reclamo.

Preparazione del pesce

Tempi di cottura

I tempi di cottura indicati si riferiscono al pesce fresco.

Si consiglia di cuocere il pesce surgelato senza scongelarlo, onde mantenere tutte le sostanze nutritive. Tuttavia in tal caso il tempo di cottura deve essere prolungato.

Nel caso dei filetti di pesce si considera uno spessore di circa 1-1,5 cm.

Pesce	Quantità	Accessorio	Tempo:
Filetto di pesce¹⁾			
Merluzzo	500 g	Vassoio unto con olio	10 min.
Pollak	500 g	Vassoio unto con olio	10 min.
Eglefino	500 g	Vassoio unto con olio	10 min.
Scorfano	500 g	Vassoio unto con olio	10 min.
Tonno	500 g	Vassoio unto con olio	10 min.
Sogliola	500 g	Vassoio unto con olio	8 min.
Orata	500 g	Vassoio unto con olio	8 min.
Coda di rospo	500 g	Vassoio unto con olio	8 min.
Trota	500 g	Vassoio unto con olio	8 min.
Luccio perca	500 g	Vassoio unto con olio	8 min.
Sogliola	500 g	Vassoio unto con olio	8 min.
Pangasius	500 g	Vassoio unto con olio	8 min.
Siluro	500 g	Vassoio unto con olio	8 min.
Luccio	500 g	Vassoio unto con olio	8 min.
Bocconcini di pesce			
Spiedini con pesce a dadini	4 pezzi	Vassoio unto con olio	10 min.
Trancio di pesce con pelle e lische	500 g (3 cm spessore)	Vassoio unto con olio	15 min.
Pesce intero ²⁾			
Trota	1,2 kg	Vassoio unto con olio	20 min.
Trota iridea	1,2 kg	Vassoio unto con olio	20 min.
Salmone	1,2 kg	Vassoio unto con olio	20 min.
Luccio perca	1,2 kg	Vassoio unto con olio	20 min.
Carpa	1,2 kg	Vassoio unto con olio	20 min.
Luccio	1,2 kg	Vassoio unto con olio	20 min.
Pesce persico (p.e. branzino)	1,2 kg	Vassoio unto con olio	20 min.
Merluzzo	1,2 kg	Vassoio unto con olio	20 min.
Pollak	1,2 kg	Vassoio unto con olio	20 min.
Eglefino	1,2 kg	Vassoio unto con olio	20 min.
Ippoglosso (nero, parti)	1,2 kg	Vassoio unto con olio	20 min.
Rombo	1,2 kg	Vassoio unto con olio	20 min.
Frutti di mare ³⁾			
Gamberi	500 g	Cestino unto con olio	10 min.
Seppie (ad anelli)	500 g	Cestino unto con olio	10 min.
Seppia intera, p.e. polpo	500 g	Vassoio unto con olio	15 min.

1) Se i filetti vengono arrotolati, se sono congelati o più duri di quanto indicato, il tempo di cottura si prolunga di 2-5 minuti. Se i filetti vengono precedentemente cosparsi di limone o aceto per circa un'ora, il tempo di cottura si riduce di 2-5 minuti.

2) Per preparare quantitativi maggiori (se possono essere contenuti come volume nell'apparecchio a coperchio chiuso) per ogni 100 g il tempo di cottura nella vaporiera deve essere prolungato di 1-2 minuti. In caso di pesci più piccoli o di bocconcini di pesce, il tempo di cottura deve essere ridotto di conseguenza.

3) I tempi indicati si riferiscono a prodotti freschi. I frutti di mare surgelati non devono essere scongelati, bensì inseriti congelati nella vaporiera, prolungando adeguatamente i tempi di cottura.

Consigli importanti per l'acquisto del pesce

- Acquistare il pesce presso la pescheria di fiducia.
- Consumare il pesce lo stesso giorno o al più tardi entro 24 ore.
- Scegliere prodotti di stagione con trasporti brevi.
- Trasportare il pesce in una borsa termica con dispositivo termico.
- Il pesce fresco ha un buon profumo. Se il pesce emana un odore forte, significa che non è più fresco!
- Nei pesci interi pelle e occhi devono luccicare e la patina della pelle deve essere chiara e trasparente.
- Premere (o far premere dal negoziante) il pesce con un dito. Se la parte su cui si è esercitata la pressione ritorna subito al suo posto, significa che il pesce è fresco.

Consigli per la preparazione

- Cospargere sul pesce fresco del succo di limone, aceto bianco o vino bianco secco. In questo modo il pesce diventa più digeribile e durante la cottura non si sfalda così velocemente.
- Per inacidire il pesce è possibile inserire un panno da cucina imbevuto di succo di limone nel ventre del pesce (da togliere prima della cottura!).
- Assieme al pesce, disporre sul vassoio di cottura anche fette di limone, ciuffi di erbe aromatiche (p.e. prezzemolo, salvia, porro) o anelli di cipolla e di carota.
- Per cuocere a vapore, utilizzare acqua fredda. Non versare aceto, succo di limone o vino nell'acqua.

Squamare il pesce

- Lavorare su più strati di panni da cucina.
- Tenere il pesce dalla coda e togliere le squame da dietro in avanti con la parte smussata di un coltello oppure con un apposito squamatore.
- Lavare nuovamente il pesce con acqua fredda.
- Tagliare le pinne della pancia e del dorso con forbici da cucina. Tagliare la testa

- Le branchie devono essere di un rosso o rosa intenso (a seconda del tipo di pesce). Se le branchie sono già marroni, significa che il pesce non è più fresco.
- Anche nelle seppie una carne soda ed elastica, occhi chiari e profumo fresco sono segnali di freschezza.
- Nei gamberi è importante che la corazza sia luccicante e la carne sia soda.
- Il pesce filettato industrialmente viene immagazzinato sul ghiaccio e quindi rimane leggermente secco e perde sapore. L'ideale è farsi filettare il pesce dal negoziante, poiché la pelle protegge dagli effetti del freddo.
- In alternativa è possibile utilizzare prodotti surgelati. I pesci vengono abbattuti e surgelati appena pescati, onde evitare danni dovuti alla bassa temperatura durante la conservazione. Non scongelare il pesce prima di cuocerlo.

- Accertarsi che soprattutto nelle parti più delicate il vapore possa passare anche tra i pezzi di pesce.
- Oliare leggermente il vassoio.
- Fate squamare e pulire dalle interiora i pesci interi.
- Se si decide di togliere le interiora dei pesci da soli, procedere come segue:
- Con un coltello affilato tagliare il ventre con attenzione da dietro fino alla testa. Non tagliare troppo in profondità, per evitare di rompere le interiora. Separare le interiora sopra la testa e toglierle, compresi i reni che sono un po' più duri da estrarre. I reni sono un po' più scuri e quindi ben riconoscibili. Lavare il pesce all'interno e all'esterno con acqua fredda e asciugarlo

dietro alle branchie se non si vuole cuocere il pesce intero.

- Per filettare, tagliare il dorso lungo la spina centrale. Girare il pesce e tagliare dall'altro lato dalla testa lungo la spina centrale, ma più profondamente, per separare il filetto. A questo punto è possibile togliere la spina centrale e la testa.
- Togliere le lische visibili nel filetto con una pinzetta.

- Per togliere la pelle, appoggiare il filetto con la pelle verso il basso su un tagliere. Tenere fermo il filetto dalla coda e tagliarlo in modo inclinato dalla punta della coda fino alla pelle. Quindi staccare il filetto dalla pelle con il coltello.

Gamberi

Ruotando, togliere testa e zampe. Premere il guscio sul ventre con un'unghia o un coltellino e asportare. Tagliare sul dorso con delle forbicine o un coltello partendo dalla coda, senza rovinare l'intestino. Quindi estrarre l'intestino e lavare i gamberi.

Ricette

Insalata di bieta con salmone

4 porzioni

1,5 l di acqua fredda

400 g di filetto di salmone, 1 limone

4 uova

250 g di foglie di bieta giovani, 1 arancia, 4 fette di toast integrale, 50 g di burro, 3 cucchiaini di aceto, 2 cucchiaini di yogurt alla panna, 1 cucchiaino di senape, 2 cucchiaini di miele, succo di arancia, 3 cucchiaini di olio, sale, pepe, erba cipollina.

Versare l'acqua nella vaporiera e inserire il vassoio di cottura. Lavare il salmone e le uova in acqua fredda. Posizionare il salmone e le uova sul vassoio. Ruotare il timer fino a MAX, quindi ruotare all'indietro e impostare 10 minuti. Chiudere il coperchio. Dopo 10 minuti si sente un breve segnale acustico. Togliere il salmone, metterlo su un piatto e farlo raffreddare.

Ripartire il timer su 5 minuti e finire di cuocere le uova. Quindi raffreddare in acqua fredda e sgusciare.

Tagliare il pane da toast a dadini da 1 cm. Sciogliere il burro in una pentola sul fuoco e fare abbrustolire i dadini di pane, quindi lasciar raffreddare.

Con aceto, yogurt, senape, sale, pepe, miele, succo d'arancia e olio, preparare una salsa. La salsa risulterà particolarmente cremosa se preparata con il frullatore a immersione ESGE Zauberstab, utilizzando il disco quirl per frullare.

Lavare le foglie della bieta, asciugarle scuotendole e toglierle dagli steli. Rimuovere la costa centrale e tagliare la bieta a strisciole sottili. Sbucciare l'arancia togliendo completamente la pelle bianca. Prendere i filetti, irrorarli di succo e metterli nella salsa. Aggiungere i filetti d'arancia e la bieta. Tagliare le uova in quattro pezzi. Tagliare grossolanamente il salmone. Distribuire entrambi sulla verdura e cospargere i dadini di pane rosolati e l'erba cipollina tagliata a dadini. Servire subito. Aggiungere baguette fresche e un riesling freddo al punto giusto.

Seppie

Togliere la pelle, tirare il sacco dai tentacoli, rimuovendo in questo modo anche gli intestini e il sacco con il nero (attenzione a non tagliare il sacco con l'inchiestro!) Tagliare la testa sopra i tentacoli, estrarre l'osso e gli organi masticatori dal corpo e lavare la seppia.

Se non disponete di bieta è possibile preparare l'insalata utilizzando degli spinaci freschi e giovani.

Insalata di tonno e seppia

4 porzioni

1,5 l di acqua fredda

250 g di filetto di tonno, 250 g di anelli di seppia (freschi o surgelati, non impanati), 4 pomodori, 1 cipolla, 12 foglie di insalata, 3 spicchi d'aglio, 1 manciata di foglie di basilico fresco, 3 cucchiaini di aceto bianco, succo di limone, 1 cucchiaino di zucchero di canna, 4 cucchiaini di olio d'oliva, 1 mazzetto di prezzemolo fresco, sale, pepe

Versare l'acqua nella vaporiera e inserire il vassoio di cottura. Disporre il tonno e gli anelli di seppia sul vassoio e chiudere il coperchio.

Impostare il timer su 10 minuti. Al segnale di fine cottura, togliere il pesce e lasciarlo raffreddare.

Lavare il prezzemolo, asciugarlo tamponando e tritarlo finemente con l'aglio, per esempio utilizzando il frullatore ESGE e il tritatutto.

Nel frattempo preparare una marinata mescolando aceto, succo di limone, olio d'oliva, zucchero, sale, pepe e prezzemolo tritato, per esempio utilizzando il frullatore ESGE con il coltello multifunzione.

Marinare gli anelli di seppia e il tonno tagliato a dadini per circa 30 minuti nella salsa dell'insalata.

Tagliare i pomodori a fette spesse (cominciare dall'attaccatura dello stelo per evitare che i pomodori si rompano). Lavare le foglie di insalata, asciugarle centrifugandole e distribuirle su 4 piatti piani. Distribuire le fette di pomodoro sull'insalata. Lavare la cipolla, tagliarla in anelli molto sottili e distribuirli sui pomodori assieme alle foglie di basilico.

Condire il pesce sull'insalata e servire con baguette fresche. Da accompagnare con un vino rosé secco e freddo al punto giusto.

Insalata di gamberi

4 porzioni

1,5 l di acqua fredda

16 gamberi sgusciati crudi (surgelati, pronti a essere cucinati), 2 mele rosse, 1 cipolla rossa, 3 arance, 3 cucchiaini di ketchup, succo di un limone, 1 vasetto di yogurt magro, 6 cucchiaini di maionese (pronta o fatta in casa con un frullatore, sale, pepe, ½ cucchiaino di curry, 4 cespi di cicoria

Versare l'acqua nella vaporiera e inserire il vassoio di cottura. Disporre i gamberi congelati sul vassoio e chiudere il coperchio.

Impostare il timer su 10 minuti. Al segnale di fine cottura, togliere i gamberi e lasciarli raffreddare.

Lavare le mele, tagliarle in quattro parti, togliere il torsolo e tagliare a striscioline sottili con la buccia. Lavare la cipolla e tagliarla a dadini. Sbucciare 2 arance togliendo tutta la parte bianca e filettare.

Con il ketchup, il succo di limone, lo yogurt, la maionese e il succo di un'arancia, sale, pepe e curry preparare una salsa per esempio utilizzando il frullatore ESGE Zauberstab® con il coltello multifunzione. Versare i gamberi nella salsa insieme alle striscioline di mela, ai dadini di cipolla e ai filetti di arancia.

Togliere le foglie di cicoria dal cespo, lavarle e asciugarle centrifugandole. Disporre alcune foglie grandi sui piatti da antipasto. Tagliare a striscioline le foglie rimanenti e mescolare all'insalata.

Distribuire sopra le foglie di cicoria e servire.

Pollak con verdure

Per 4 porzioni

4 filetti di pollak da 150 g, 2 carote di medie dimensioni, 1 zucchina piccola, 1 cavolo rapa, 1 limone, pepe, sale, noce moscata, prezzemolo tritato

Versare acqua calda fino al livello MAX, inserire il vassoio e il cestino di cottura.

Lavare e sbucciare le carote e i cavoli rapa, lavare la zucchina. Affettare la verdura, formando delle strisce da 3 mm (p.e. con il frullatore ESGE Zauberstab® e l'affettatrice ESGE Zauberette®). Mescolare le verdure e metterle nel cestino di cottura.

Lavare i filetti di pesce, tamponare per asciugarli, salare, pepare e irrorare con il succo di limone. Cospargere un po' di noce moscata.

Distribuire i filetti di pesce sulla verdura. Chiudere il coperchio e impostare il timer su 10 minuti. Cospargere con prezzemolo fresco e servire con patate lesse.

Zuppa cremosa di pesce con gnocchetti di pesce

4 porzioni

1,5 l di acqua fredda

500 ml di vino secco, 500 ml di brodo di pesce, 1 cucchiaino di brodo vegetale in granuli, 1 chiodo di garofano, 1 foglia di alloro

2 fette di pane per toast, 500 g di filetto di merluzzo, 1 mazzetto di aneto, ½ mazzetto di prezzemolo, 2 uova,

4 tuorli, 400 ml di panna, succo di mezzo limone, sale, pepe, noce moscata

Lavare il filetto di pesce, asciugare e tagliare a dadi grossi 2 cm, quindi mettere in una scodella. Lavare aneto e prezzemolo, asciugare centrifugando e tritare finemente. Aggiungere al pesce. Aggiungere al pesce i tuorli d'uovo e 200 ml di panna. Tagliare il pane da toast a dadini e aggiungere al preparato. Aromatizzare con sale e pepe. Preparare una purea con un mixer. Montare a neve gli albumi e incorporare al composto di pesce.

Versare l'acqua nella vaporiera. Oliare leggermente il vassoio di cottura e inserire. Con due cucchiaini togliere alcuni gnocchetti dal composto di pesce, posizionare sul vassoio e chiudere il coperchio. Impostare il timer su 10 minuti. Mantenere caldo nella vaporiera chiusa.

Nel frattempo cuocere in padella vino, brodo di pesce, il brodo in granuli e le spezie e far evaporare ¼ di prodotto a coperchio aperto. Frullare 200 ml di panna con i tuorli rimanenti e mescolando incorporare nel brodo caldo ma non più bollente. Il brodo non deve essere bollente, altrimenti l'uovo si rapprende. Aromatizzare con sale, pepe e succo di limone. Togliere gli gnocchetti di pesce dalla vaporiera e aggiungere alla zuppa. Servire il piatto cosperso di aneto tritato.

CONSIGLIO:

La zuppa riesce particolarmente saporita se prima di servire si incorporano 100 g di prosciutto crudo tagliato a dadini.

Salse per accompagnare il pesce cotto a vapore

Le ricette succitate sono solo alcuni suggerimenti dal regno di Nettuno. Il pesce cotto a vapore può essere servito con delicate ricette sempre nuove. Oltre alle salse pronte in commercio è possibile preparare velocemente molte salse fresche. Le ricette che seguono si basano tutte su una salsa di base. Preparare questa salsa in una pentola sul fuoco e non nella vaporiera.

Salsa di base

30 g di burro (2 cucchiaini), 30 g di farina (2 cucchiaini), 125 ml di brodo vegetale, 125 ml di latte, sale, pepe, noce moscata

Versare il burro in una casseruola e lasciare sciogliere sul fuoco, aggiungere farina e mescolare. Abbassare il fuoco. Continuando a mescolare, versare il brodo e il latte freddi, lasciar cuocere per 3 minuti. Insaporire con sale, pepe e noce moscata.

Salsa al limone

Preparare la salsa di base e insaporire con 2 cucchiaini di succo di limone ed eventualmente 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata finemente.

Salsa ai capperi

Preparare la salsa di base e aggiungere alla fine 2 cucchiaini di capperi e 1 cucchiaino di succo di limone.

Salsa rossa

Preparare la salsa di base e aggiungere alla fine 2 cucchiaini di polpa di pomodoro, 1 cucchiaino di succo di limone e 1 cucchiaino di vino bianco.

Salsa alle erbe

Preparare la salsa di base e aggiungere alla fine 2-3 cucchiaini di erbe tritate finemente (p.e. prezzemolo, aneto, cerfoglio, acetosa, erba cipollina, dragoncello, ecc.).

Salsa al vino

Preparare la salsa di base, sostituendo il latte con del vino bianco secco.

Salsa al curry

Preparare la salsa di base, sostituendo il latte con il latte di cocco. Quindi aggiungere 1 cucchiaino di curry in polvere e 2 cucchiaini di succo di ananas.

Preparazione di carne e pollame

Tempi di cottura

Tipo di carne	Preparazione	Quantità	Accessorio	Tempi di cottura
Polpette di maiale	Diametro di circa 4 cm	500 g	Cestino	20 min.
Lombata di maiale	Fette dallo spessore di 1 cm.	500 g	Vassoio	15 min.
Cotoletta di maiale	Fette dallo spessore di 1 cm.	500 g	Vassoio	15 minuti
Costata di maiale affumicata senza osso	Fette dallo spessore di 1 cm.	500 g	Vassoio	Max. 20 min.
Filetto di manzo	Fette dallo spessore di 1 cm.	500 g	Vassoio	Max. 20 min.
Cotoletta di vitello	Fette dallo spessore di 1 cm.	500 g	Vassoio	Max. 15 min.
Pollame				
Fettina di tacchino	Fette dallo spessore di 1 cm.	500 g	Vassoio	15 minuti
Fettina di tacchino/fettina di pollo	Strisce dallo spessore di 1 cm.	500 g	Cestino	10 minuti
Spiedini di petto di pollo/tacchino	Dadi di 2 cm.	500 g	Vassoio	15 minuti
Petto di pollo, ripieno		500 g	Vassoio	20 minuti
Coscia di pollo, intera		500 g	Vassoio	30 minuti (reimpostare il timer).

Consigli per l'acquisto:

- Un piatto riesce bene solo se gli ingredienti sono buoni.
- Scegliere sempre carne di manzo ben tagliata con un colore rosso scuro. La carne di maiale deve essere di colore rosso chiaro molto intenso (la carne sbiadita perde molti più liquidi durante la cottura a vapore e diventa secca). Il pollame deve essere di un colore rosa delicato e odorare di fresco.
- Tenere al fresco la carne e il pollame fino alla preparazione. Il pollame dovrebbe essere preparato possibilmente subito.
- Tagliare la carne in direzione contraria alle venature.
- I tempi di cottura succitati sono orientativi e possono variare a seconda del tipo di carne, della qualità e delle dimensioni dei pezzi di carne.
- Oliare leggermente il vassoio di cottura prima di porvi la carne.
- È possibile aromatizzare la carne prima o dopo la cottura.

Ricette

Polpette di Königsberg

4 porzioni

1,5 l di acqua fredda

400 g di carne tritata mista, 2 fette di pane di toast, 1 cipolla piccola, 3 filetti di acciuga, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 1 cucchiaino di panna, sale, pepe

Ammorbidire brevemente il pane da toast in acqua calda, quindi spremere bene e aggiungere alla carne tritata. Sbucciare la cipolla e tritare finemente, aggiungendola alla carne assieme al prezzemolo e ai filetti di acciuga tritati. Aromatizzare il composto di carne con sale e pepe, premere bene e formare delle polpette dal diametro di circa 4 cm.

Versare l'acqua nella vaporiera. Oliare leggermente il vassoio di cottura e inserire. Sistemare le polpette sul vassoio di cottura e cuocere al vapore per 20 minuti. Tenere al caldo dopo il segnale di fine cottura.

Sul fuoco preparare la salsa:

30 g di burro, 40 g di farina, 500 ml brodo di cottura, sale, pepe, 2 cucchiaini di succo di limone, 2 cucchiaini di capperi, 3 cucchiaini di panna da cucina, 1 tuorlo. Sciogliere il burro in una casseruola e aggiungere la farina. Continuando a mescolare, aggiungere il brodo. Cuocere a fuoco alto la salsa per breve

- È possibile aromatizzare la carne mettendo erbe fresche, cipolle o verdure sotto i pezzi di carne. La carne cotta sulle erbe aromatiche non necessita di molto sale.
- Lasciare sempre chiuso il coperchio durante la cottura. Aprendo il coperchio, il vapore si disperde e il tempo di cottura si prolunga.
- Solo in caso di tempi di cottura più lunghi, dopo circa 15 minuti è necessario verificare che sia rimasta acqua a sufficienza nella pentola e provvedere ad aggiungerne in caso di necessità.
- Se nell'apparecchio non c'è acqua a sufficienza, la vaporiera si spegne automaticamente.
- La carne cotta a vapore per molte persone è più facilmente digeribile rispetto alla carne arrosto o alla griglia. Assieme alle verdure è apprezzata non solo come alimento dietetico, ma anche come alimento ricco di vitamine e di sostanze minerali.
- Alla carne cotta a vapore si accompagnano molto bene le salse descritte a pagina 59.

tempo, quindi lasciar cuocere a fuoco basso per 5 minuti. Aggiungere i capperi e il succo di limone, insaporire con sale e pepe. Frullare la panna da cucina con il tuorlo e aggiungere il tutto nella salsa. La salsa non deve essere più fatta cuocere, altrimenti il tuorlo si rapprende.

Distribuire le polpette nella salsa e servire.

Da accompagnare con patate lesse o riso.

Filetto di vitello al vapore con salsa alle verdure

4 porzioni

1,5 l di acqua fredda

500 g di filetto di vitello (fette dallo spessore di 1-1,5 cm), alcuni rametti di dragoncello, sale, pepe 100 g di carote, 100 g sedano, 100 g porro, 100 g zucchine, 100 g patate lesse sode (p.e. cornetti di Bamberg), 30 g burro, 30 g farina, 50 ml vino bianco secco, 125 ml brodo di vitello, 200 ml panna, sale, pepe

Versare l'acqua nella vaporiera. Oliare leggermente il vassoio di cottura e inserire. Sistemare i filetti assieme al dragoncello sul vassoio di cottura e cuocere al vapore per 15 minuti. Tenere al caldo dopo il segnale di fine cottura.

Nel frattempo pulire la verdura e tagliare a dadini molto piccoli. Fare sciogliere il burro in

una casseruola sul fuoco e rosolare la verdura. Cospargere la verdura con la farina e versare il brodo di vitello assieme al vino bianco e la panna, mescolando continuamente. Far ridurre per alcuni minuti la massa e insaporire con sale e pepe.

Condire il filetto di vitello con la salsa alle verdure. Per accompagnare si consigliano asparagi lunghi freschi e carote giovani.

Cotoletta marinata

4 porzioni

1,5 l di acqua fredda

4 cotolette (vitello, maiale, tacchino) di circa 150 g

Marinata: 1 pezzo di zenzero di circa 2 cm, 1 spicchio d'aglio, 100 ml di succo di mela, 2 cucchiaini di salsa di soia, 2 spruzzi di salsa di chili

Farsi tagliare le cotolette dal macellaio oppure tagliarle da soli e batterle facendole diventare sottili.

Per la marinata sbucciare lo zenzero e tagliarlo a fettine sottili. Procedere allo stesso modo con lo spicchio d'aglio. Mescolare al succo di mela, alla salsa di soia e di chili. Marinarvi le cotolette per almeno 2 ore nel frigorifero.

Versare l'acqua nella vaporiera. Oliare leggermente il vassoio di cottura e inserire. Sistemare le cotolette sul vassoio di cottura e cuocere per 15 minuti.

Assieme alla carne, cuocere 2 carote tagliate a strisce lunghe 3 centimetri e un gambo di porro tagliato a pezzi trasversali da 3 cm.

Servire le cotolette con il riso.

Petto di pollo ripieno

4 porzioni

1,5 l di acqua fredda

500 g petto di pollo (4 pezzi), pepe bianco

Tagliare con un coltello affilato una tasca nel petto di pollo e pepare il filetto internamente ed esternamente. Riempire il petto di pollo con uno dei ripieni seguenti. Chiudere l'apertura con un ago da involtino o con uno stuzzicadenti.

Versare l'acqua nella vaporiera. Oliare leggermente il vassoio di cottura e inserire. Sistemare il petto di pollo ripieno sul vassoio di cottura, chiudere il coperchio e cuocere al vapore per 20 minuti.

Ripieno di spinaci:

100 g di spinaci in foglia surgelati, 50 g di Gouda tagliato a dadini sottili, noce moscata, sale, pepe.

Scongellare gli spinaci e tritare. Quindi mescolare tutti gli ingredienti e riempire il petto di pollo preparato.

Ripieno misto alle erbe:

1 carota sbucciata, 1 pezzo di porro, 1 zucchina piccola, 1 tuorlo, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato finemente, ½ cucchiaino di brodo vegetale solubile

Grattugiare grossolanamente le carote e le zucchine, per esempio con il frullatore ESGE o con il tritatutto, quindi tagliare il porro in anelli sottili. Mescolare tutti gli ingredienti e riempire il petto di pollo preparato.

Ripieno a base di pizza

4 fette di salame tagliato a dadini, 1 fetta di prosciutto cotto tagliato a dadini, 1 pomodoro tagliato a dadini, 2 fette di Gouda tagliato a dadini, 1 cucchiaino di origano, 1 cucchiaino di panna da cucina.

Mescolare tutti gli ingredienti e riempire il petto di pollo preparato. Non chiudere i petti di pollo, bensì sistemarli sul vassoio di cottura con l'apertura verso l'alto. In caso di necessità, stabilizzare con una tazza o qualche oggetto simile, quindi procedere con la cottura.

Uova

Cuocere le uova di medie dimensioni sul vassoio. Per ottenere uova sode, cuocere per 15 minuti, per uova à la coque bastano 10 minuti. Se si desidera mantenere le uova calde nella vaporiera, ridurre l'impostazione del timer di 2-3 minuti, poiché le uova continuano a cuocersi.

Riscaldare

Riscaldare al vapore tutti i tipi di würlstel (viennesi, viennesi al formaggio, alla carne, Regensburger, salsicciotti, Krakauer cotti, ecc.) oppure la carne precedentemente cotta (costate, prosciutto cotto, ecc.) tagliata a fette di 1 cm di spessore sul vassoio di cottura per circa 10 minuti. I piatti pronti, per esempio pasta o patate (senza salsa, p.e. tortellini, ravioli, gnocchi) vanno riscaldati a vapore nel cestino unto con olio sul vassoio di cottura per circa 10 minuti.

Preparazione delle verdure

Le verdure cotte nella vaporiera conservano notevolmente le proprietà nutritive. Si possono utilizzare verdure fresche o surgelate. Le verdure surgelate non devono essere scongelate, bensì inserite congelate nella vaporiera, prolungando i tempi di cottura di circa 5 minuti. I tempi di cottura riportati nella tabella seguente valgono per 500 g di verdure fresche pulite e pronte all'uso, tagliate nelle dimensioni di un boccone. In caso di verdure con un cuore particolarmente duro, per esempio i broccoli o i cavolini di Bruxelles, togliere la parte dura. I tempi di cottura sono orientativi. A seconda della freschezza, del tipo di coltivazione, taglio e conservazione della verdura e sulla base del gusto personale (croccante o morbida) i tempi di cottura possono essere diversi.

Tempi di cottura

Verdure:	Accessorio	Tempi di cottura
Asparagi interi spellati	Vassoio di cottura	10 minuti
Barbabietola intera non sbucciata, di piccole dimensioni	Vassoio di cottura	20 minuti
Broccoli a rosette	Cestino di cottura	10 minuti
Carciofi interi	Vassoio di cottura	20 minuti
Carote a dadini da 1 cm	Cestino di cottura	15 minuti
Cavolfiori a rosette	Cestino di cottura	10 minuti
Cavolini di Bruxelles	Cestino di cottura	15 minuti
Cavolo bianco a strisciole	Cestino di cottura	15 minuti
Cavolo rapa, steli da 1 cm	Cestino di cottura	10 minuti
Cavolo riccio	Vassoio di cottura	10 minuti
Cicoria, tutto il cespo	Vassoio di cottura	10 minuti
Cipolle tagliati ad anelli	Cestino di cottura	10 minuti
Dischetti di sedano (½ cm)	Vassoio di cottura	15 minuti
Fagiolini tagliati	Cestino di cottura	10 minuti
Finocchi, metà tubero	Vassoio di cottura	10 minuti
Foglie di bietta	Cestino di cottura	8 minuti
Germogli di bambù	Cestino di cottura	8 minuti
Ortica	Cestino di cottura	10 minuti
Patate sbucciate e tagliate a metà, media dimensione	Vassoio di cottura	20 minuti
Peperoni tagliati	Cestino di cottura	8 minuti
Piselli verdi	Cestino di cottura	10 minuti
Pomodori interi	Cestino di cottura	5 minuti
Porro, pezzi da 2 cm di lunghezza	Cestino di cottura	10 minuti
Rapa a dadini di 1cm	Cestino di cottura	15 minuti
Scorzonera	Vassoio di cottura	15 minuti
Spinaci in foglia	Cestino di cottura	10 minuti
Steli di bietta lunghi 5 cm	Vassoio di cottura	10 minuti
Verza a strisciole	Cestino di cottura	15 minuti
Zucca a dadini da 1 cm	Cestino di cottura	15 minuti
Zucchine tagliate a dadini	Cestino di cottura	10 minuti

Durante la cottura per nessun motivo aggiungere vino, succo di limone, aceto o altro.

La verdura continua a cuocere anche dopo che l'apparecchio è stato spento. Le verdure particolarmente delicate devono quindi essere estratte dalla vaporiera e servite immediatamente dopo aver sentito il segnale di fine cottura. Nella vaporiera le verdure possono essere cotte completamente senza sale. Non essendo consumate dall'acqua di cottura, sarà sorprendente constatare quanto le verdure siano aromatiche. Con la cottura a vapore anche il colore naturale rimane intatto.

Consigliamo di aromatizzare la verdura dopo la cottura solo con un po' di burro ed eventualmente un pizzico di sale di buona qualità. Naturalmente è possibile servire le verdure anche con una salsa. In commercio ci sono molte salse pronte. Tuttavia, le salse fatte in casa sono più saporite e sane. Le salse devono essere preparate sempre sul fuoco e non nella vaporiera.

Salsa olandese

250 g di burro, 2 tuorli, 4 cucchiaini di vino bianco secco, 2 cucchiaini di succo di limone, sale, pepe bianco

Fare sciogliere il burro in una casseruola e fino a formare una schiuma. Prelevare la schiuma. Frullare tuorli e vino bianco in un recipiente metallico e sbattere a bagnomaria fino a formare una crema. Amalgamare lentamente il burro,

continuando a mescolare. Insaporire con succo di limone, sale e pepe.

Salsa olandese ai pomodori

Aggiungere alla salsa olandese 2-3 cucchiaini di passato di pomodoro.

Salsa olandese alla panna

Aggiungere alla salsa olandese 4 cucchiaini di panna sbattuta.

Salse leggere per verdure cotte a vapore

Salsa di base

1 cucchiaino di burro, 1 cipolla piccola, 125 ml di vino bianco secco, 125 ml di brodo vegetale, 3 cucchiaini di crème fraîche, sale, pepe bianco

Pulire la cipolla e tagliarla a dadini, rosolarla nel burro e aggiungerci vino e brodo vegetale. Quindi lasciare cucinare per 5-7 minuti. Incorporare la crème fraîche. La salsa riesce particolarmente leggera se viene preparata con il frullatore ESSE Zauberstab® con il disco whirl.

Insaporire con sale e pepe. Servire subito.

Salsa di pomodoro

1 cucchiaino di burro, 1 cipolla piccola, 1 spicchio d'aglio, 1 mela piccola, 1 foglia di alloro, 3 cucchiaini di polpa di pomodoro, 125 ml di vino bianco, 100 ml di brodo vegetale, 2 cucchiaini di panna da cucina, sale, pepe bianco

Pulire la cipolla e l'aglio, quindi tagliarli a dadini e rosolarli nel burro. Sbucciare la mela, togliere

il torsolo, tagliare dei dadini sottili da aggiungere con la foglia d'alloro ai dadini di cipolla. Aggiungere la polpa di pomodoro, il vino e il brodo. Quindi far cuocere per 5-7 minuti. Incorporare la panna da cucina. Togliere la foglia d'alloro e insaporire con sale e pepe. Servire subito.

Salsa di zafferano

1 ricetta di base, 2 punte di coltello di fili di zafferano, 1 tuorlo

Pulire la cipolla e tagliarla a dadini, rosolarla nel burro, incorporare lo zafferano e aggiungere subito vino e brodo vegetale. Quindi lasciare cucinare per 5-7 minuti. Frullare la crème fraîche con il tuorlo e incorporare. Non far più cuocere, altrimenti l'uovo si rapprende. La salsa riesce particolarmente leggera se viene preparata con il frullatore ESSE Zauberstab® con il disco whirl.

Insaporire con sale e pepe. Servire subito.

Varianti al burro per verdure o carne cotte a vapore

Burro alle noci o di mandorla

2 cucchiaini di mandole o noci affettate, 2 cucchiaini di burro

Fare sciogliere il burro in una casseruola e aggiungere le mandorle o le noci, quindi rosolare leggermente.

Burro a base di aglio

2 spicchi d'aglio, 2 cucchiaini di burro

Tagliare l'aglio a dischi sottili, fare sciogliere il burro in una casseruola sul fuoco e rosolare leggermente l'aglio.

Burro al pan grattato

3 cucchiaini di pan grattato, 2 cucchiaini di burro

Fare sciogliere il burro in una casseruola e rosolare leggermente il pan grattato.

Burro a base di prezzemolo e limone

1 cucchiaino di prezzemolo tritato finemente, 1 cucchiaino di succo di limone, 3 cucchiaini di burro

Fare sciogliere il burro in una casseruola e rosolare, aggiungere il prezzemolo e incorporare il succo di limone.

Frutta

Anche la frutta può essere cotta nella vaporiera, preservandone tutte le proprietà nutritive.

Mele ripiene

4 porzioni

1,5 l di acqua fredda, 4 mele piccole, 2 cucchiaini di uva sultanina, 2 cucchiaini di mandorle tritate, 2 cucchiaini di confettura di mirtillo rosso, cannella, 4 fiocchi di burro, 4 carte da forno tonde.

Lavare le mele togliendo i torsoli con uno strumento apposito. Mescolare uva sultanina, mandorle e

confettura e riempire la mela con il composto. Sistemare la mela sulla carta da forno, cospargere con cannella e aggiungere un fiocco di burro per ogni mela. Versare l'acqua nella vaporiera. Oliare leggermente il vassoio di cottura e inserire. Far cuocere a vapore sul vassoio per 10-15 minuti a seconda delle dimensioni e della durezza.

Instrucciones de uso

Datos técnicos: modelo 58916

Potencia:	2000 W – 230 V~ – 50 Hz
Capacidad:	1,5 litros
Medidas:	aprox. 53,0 x 22,5 x 19,0 cm (ancho/ fondo/ alto)
Cable de alimentación:	aprox. 75 cm
Peso:	aprox. 1,2 kg
Contenedor:	de acero inoxidable elemento calentador extraíble
Tapa:	de acero fino con mango termoaislante
Equipamiento:	botón de encendido / apagado con reloj temporizador luz de control protección contra secado/ detención de ebullición con desconexión automática
Accesorios:	bandeja de cocción cesta de rejilla instrucciones de uso



Reservado el derecho a modificaciones técnicas.

Consejos de seguridad

1. Por favor, lea las siguientes instrucciones y antes de la puesta en marcha, lea detenidamente las instrucciones de uso y guárdelas bien.
2. El uso de este aparato no es apropiado para personas (incluidos niños) con limitaciones físicas, sensoriales o mentales, o para personas con poca experiencia y/o poco conocimiento, a menos que sea bajo la supervisión de una persona encargada de su seguridad o tras haber recibido indicaciones apropiadas sobre cómo usar el aparato.
3. Manténgalo fuera del alcance de los niños para asegurarse de que no juegan con el aparato.
4. Conecte el aparato únicamente a la corriente alterna según la placa de características.
5. Este aparato no debe ser accionado mediante un reloj temporizador externo, ni con un sistema de mando a distancia.
6. Para evitar descargas eléctricas no sumerja el aparato, el cable o el enchufe en agua ni en ningún otro líquido.
7. No toque las superficies calientes. Utilice las asas. Si es necesario, use trapitos para ollas.
8. No utilice el contenedor en el horno o sobre las placas de cocina.
9. Desconecte siempre el enchufe cuando no utilice el aparato y antes de limpiarlo. Deje que el aparato se enfríe completamente antes de quitar las piezas extraíbles. El aparato solamente estará listo para entrar en funcionamiento cuando el enchufe esté conectado a una toma de corriente a tierra y tanto el elemento calentador como el de mando estén correctamente puestos.
10. La utilización de piezas accesorias no recomendadas por el fabricante puede llegar a producir lesiones y supone la exclusión de la garantía.
11. A utilizar únicamente en zona interior resguardada.
12. Procure que el cable no quede colgando por el borde de la mesa o de la encimera.

No sitúe nunca el aparato debajo de cortinas o similares.

13. Nunca tire del cable. Asegúrese de que el cable no quede aprisionado. No enrolle el cable alrededor del aparato y evite los pliegues del cable.
14. No se debe situar el aparato encima o cerca de fuentes de calor.
15. El interruptor ha de estar en posición de apagado antes de conectar el enchufe a la toma de corriente o de desconectarlo de la misma.
16. Use el aparato únicamente con agua.
17. Evite el sobrellenado del contenedor. Observe las marcas de MAX & MIN. En ningún caso, el nivel de agua puede sobrepasar la marca MAX del interior del recipiente.
18. Use el aparato únicamente para vaporizar alimentos al vapor de agua.
19. Coloque el aparato siempre sobre una superficie firme y plana.
20. Durante su uso, coloque la tapadera correctamente, para evitar pérdidas de vapor y con ello tiempos de cocción más prolongados.
21. Hay que tener especial cuidado al manejar agua hirviendo. No incline nunca el aparato durante su funcionamiento.
22. Antes de sacar el elemento calentador, el botón de encendido / apagado debe estar en posición apagado y haberse enfriado el aparato.
23. El cocedor al vapor ultrarrápido dispone de un interruptor de seguridad. De esta manera, el aparato solamente se enciende cuando el elemento calentador y de mando está puesto correctamente.
24. Su cocedor al vapor ultrarrápido está equipado con una protección contra secado. Si el cocedor al vapor ultrarrápido se acciona por descuido sin que contenga agua o con demasiado poca, se produce una desconexión automática. Para que el aparato vuelva a estar listo para el servicio, apague el aparato y déjelo enfriar. Retire a continuación el elemento de mando y pulse los dos botones RESET.
25. Compruebe regularmente que el enchufe y el cable de alimentación no sufran desgaste o deterioros. En caso de que el cable de conexión u otras piezas estén dañados, envíe el aparato a nuestro servicio técnico para su inspección o reparación (véase dirección en las condiciones de garantía). Las reparaciones indebidas pueden ocasionar peligros considerables al usuario y suponen la anulación de la garantía.

¡ATENCIÓN!

- **No abra la tapadera mientras hierva el agua. El vapor ascendente podría ocasionar escaldaduras.**
- **Si se llena demasiado el contenedor, puede salpicar agua hirviendo.**

El aparato está pensado únicamente para su uso en el hogar. El fabricante no asume ninguna responsabilidad en caso de utilización indebida o de mal uso, o de reparaciones efectuadas por talleres o personas no autorizadas.

Puesta en marcha

1. Retire todos los materiales del embalaje.
2. Compruebe si la tensión de red de la toma de corriente coincide con los datos de la placa de características.
3. Lave todas las piezas extraíbles, excepto el elemento de mando, en agua caliente y séquelas bien.
4. Limpie el elemento calentador y de mando con un trapo húmedo y séquelo bien.

Manejo del aparato

1. Asegúrese de que el enchufe no se encuentre conectado y que el reloj temporizador esté en apagado.
2. El aparato debe colocarse sobre una superficie plana y firme. El cable no puede quedar colgando del borde de la encimera o representar de otro modo una fuente de peligro.
3. Llene el contenedor con agua fría, prestando atención a las marcas de MIN y MAX.
Observación:
No sobrellene el contenedor, porque en caso contrario podría salpicar agua hirviendo durante el funcionamiento.
4. Acople el elemento calentador firmemente en el dispositivo correspondiente en la parte estrecha del contenedor. Si no se ha colocado correctamente el elemento calentador, el interruptor de seguridad impedirá el encendido del aparato.
5. Conecte el enchufe a una toma de corriente a tierra según la placa de características.
6. Prepare el pescado o las verduras y póngalos en la bandeja de cocción o en la cesta de rejilla.
7. Para cocer al vapor utilice exclusivamente agua fría. El empleo de otros líquidos para la cocción al vapor podría dañar el elemento calentador.
8. Coloque la bandeja de cocción o la cesta de rejilla en el contenedor.
9. Para encender el aparato, ajuste el selector del temporizador en el tiempo deseado. Para ello gire siempre primero el conmutador hasta el MAX y luego hacia atrás hasta el tiempo deseado. Una vez que el aparato se ha encendido, se ilumina la luz de control en el elemento de mando. Transcurrido el tiempo de cocción establecido, el aparato se desconecta automáticamente y se apaga la luz de control.
10. Cerciórese de que el interruptor está en la posición de apagado y levante la tapadera con cuidado. Tenga cuidado con el vapor caliente que sale.
11. Extraiga la bandeja de cocción o la cesta de rejilla.
12. Después de cada uso desconecte siempre el enchufe de la toma de corriente.

Limpieza y mantenimiento

1. Antes de limpiar desconecte siempre el enchufe de la toma de corriente y deje enfriar el aparato completamente.
2. Tenga en cuenta que en caso de limpieza incorrecta o insuficiente y de una falta de limpieza antical periódica, no se reconocerán los derechos de garantía.
3. El elemento calentador y de mando se puede limpiar con un paño húmedo y unas gotas de detergente o cepillar cuidadosamente con una escobilla blanda de plástico para fregar. No utilice cremas limpiadoras ni estropajos.
4. Tenga cuidado de que el elemento de control del elemento calentador y de mando no puede sumergirse en agua. Los componentes eléctricos deben permanecer siempre secos.
5. El contenedor, la tapadera, la bandeja de cocción y la cesta de rejilla se pueden lavar en agua caliente con un detergente suave o en el lavavajillas.
6. Para prevenir la calcificación del aparato, límpielo después de cada utilización.
7. Puede eliminar leves deposiciones de cal aplicando unas gotas de zumo de limón o de vinagre en un paño húmedo y frotando ligeramente con ello el recipiente o el elemento calentador.
8. aclarar con agua limpia y un paño húmedo.
9. Las alteraciones de color del elemento calentador debidas a la cocción de diferentes alimentos son normales y no son motivo de reclamación.

Cómo cocinar el pescado

Tabla de tiempos de cocción

Los tiempos de cocción indicados se refieren a pescado fresco. El pescado ultracongelado debería cocinarse sin descongelar, para conservar todos los nutrientes. Eso sí, hay que prolongar el tiempo de cocción según proceda. Para los filetes de pescado nos basamos en un grosor de aprox. 1-1,5 cm.

Pescado	Cantidad	Bandeja	Tiempo
Filete de pescado ¹⁾			
Bacalao	500 g	Bandeja de cocción engrasada	10 min.
Carbonero	500 g	Bandeja de cocción engrasada	10 min.
Eglefino	500 g	Bandeja de cocción engrasada	10 min.
Gallineta nórdica	500 g	Bandeja de cocción engrasada	10 min.
Atún	500 g	Bandeja de cocción engrasada	10 min.
Lenguado	500 g	Bandeja de cocción engrasada	8 min.
Dorada	500 g	Bandeja de cocción engrasada	8 min.
Rape (sección de la cola)	500 g	Bandeja de cocción engrasada	8 min.
Trucha	500 g	Bandeja de cocción engrasada	8 min.
Lucioperca	500 g	Bandeja de cocción engrasada	8 min.
Platija	500 g	Bandeja de cocción engrasada	8 min.
Pangasius	500 g	Bandeja de cocción engrasada	8 min.
Siluro	500 g	Bandeja de cocción engrasada	8 min.
Lucio	500 g	Bandeja de cocción engrasada	8 min.
Pescado troceado			
Pinchos de pescado a partir de dados de filete	4 trozos	Bandeja de cocción engrasada	10 min.
Filete de pescado con piel y espinas	500 g (3 cm grosor)	Bandeja de cocción engrasada	15 min.
Pescados enteros ²⁾			
Trucha	1,2 kg	Bandeja de cocción engrasada	20 min.
Trucha arco iris	1,2 kg	Bandeja de cocción engrasada	20 min.
Salmón	1,2 kg	Bandeja de cocción engrasada	20 min.
Lucioperca	1,2 kg	Bandeja de cocción engrasada	20 min.
Carpa	1,2 kg	Bandeja de cocción engrasada	20 min.
Lucio	1,2 kg	Bandeja de cocción engrasada	20 min.
Perca (por ej.: lubina)	1,2 kg	Bandeja de cocción engrasada	20 min.
Bacalao	1,2 kg	Bandeja de cocción engrasada	20 min.
Carbonero	1,2 kg	Bandeja de cocción engrasada	20 min.
Eglefino	1,2 kg	Bandeja de cocción engrasada	20 min.
Halibut (negro, trozo)	1,2 kg	Bandeja de cocción engrasada	20 min.
Rodaballo	1,2 kg	Bandeja de cocción engrasada	20 min.
Marisco ³⁾			
Gambas	500 g	Cesta de rejilla engrasada	10 min.
Calamares (en aros)	500 g	Cesta de rejilla engrasada	10 min.
Calamar entero o bien pulpo	500 g	Bandeja de cocción engrasada	15 min.

1. Los filetes van enrollados, están congelados o son más gruesos de lo indicado, el tiempo de cocción se prolonga de 2-5 minutos. Si los filetes han sido rociados previamente con limón o vinagre aprox. 1 hora, se reduce el tiempo de cocción en 2-5 minutos.
2. Para cocinar una cantidad más grande (siempre que su volumen quepa en el aparato con la tapadera cerrada) hay que prolongar el tiempo de cocción en el cocedor al vapor ultrarrápido 1-2 minutos por cada 100 g. En caso de pescados pequeños o pedazos, hay que reducir el tiempo de cocción adecuadamente.
3. Los tiempos se refieren a género fresco. No descongelar el marisco ultracongelado, ponerlo congelado en el cocedor al vapor y aumentar el tiempo de cocción debidamente.

Importante en la compra de pescado

- Compre el pescado al pescadero de su confianza.
- Consuma el pescado el mismo día o como máximo en el plazo de 24 horas.
- Elija género de temporada que requiera un transporte corto
- Transporte el pescado comprado en una nevera portátil con acumuladores de frío.
- El pescado fresco huele agradablemente. Si percibe un olor fuerte, ¡el pescado ya no está fresco!
- En los pescados enteros deben brillar la piel y los ojos, y la mucosidad de la piel debe ser clara y transparente.
- Presione usted (o el pescadero) con el dedo en el pescado. Si el lugar de presión no queda marca, señal de frescura.
- Las branquias deben ser de un rojo o rosa fuertes (según la clase de pescado). Si las

branquias son marrones, el pescado ya no está fresco.

- También en el caso del calamar es señal de frescura una carne firme y elástica, ojos claros y olor fresco.
- En las gambas fíjese en que tengan un caparazón brillante y carne firme.
- El pescado fileteado industrialmente se almacena en hielo y por ello se seca ligeramente perdiendo en sabor. Lo ideal es dejar que su pescadero le haga los filetes de pescado, puesto que la piel protege de los daños por el frío.
- De forma alternativa, puede utilizar género ultracongelado. Este es congelado inmediatamente de ser pescado, de manera que con un almacenamiento como es debido, no pueden presentarse daños por el frío. No descongele el pescado antes de ser cocinado.

Consejos de preparación

- Rocíe el pescado fresco con zumo de limón, vinagre blanco o vino blanco seco. De esta manera el pescado es más digestible y no se deshace tan rápidamente al cocerlo.
- Con pescados enteros puede introducir un paño de cocina impregnado con zumo de limón en la cavidad abdominal (¡sacarlo antes de la cocción!).
- Coloque rodajas de limón, tallos frescos de hierbas (por ej. perejil, salvia, ajo de oso) o aros de cebolla y rodajas de zanahoria junto con el pescado en la bandeja de cocción.
- Para cocer al vapor utilice agua fresca y clara. No ponga vinagre, zumo de limón o vino en el agua.
- Procure que especialmente en las partes tiernas, el vapor también pueda fluir entre

los trozos de pescado.

- Engrase la bandeja de cocción ligeramente con aceite.
- Pídale a su pescadero que le limpie y descame los pescados enteros.
- Si quiere limpiar los pescados usted mismo, proceda de la siguiente manera:
- Corte el abdomen con cuidado desde atrás hasta la cabeza con un cuchillo afilado. No corte con demasiada profundidad, para no estropear las vísceras. Separe las vísceras por debajo de la cabeza y sáquelas fuera, también los riñones, que se hallan algo más fijos. Los riñones son algo más oscuros y se distinguen bien. Lave el pescado limpio por dentro y por fuera con agua fría y séquelo con papel absorbente.

Descamar pescados

- Trabaje sobre varias capas de papel de cocina.
- Sujete el pescado por la cola y raspe las escamas de atrás hacia delante con el lomo de un cuchillo desafilado o con un descamador especial.
- Lave el pescado de nuevo con agua fría.

- Puede cortar las aletas abdominales y dorsales con unas tijeras de cocina. Separe la cabeza por detrás de las mandíbulas, en caso de que no quiera cocer el pescado entero.
- Para filetear, corte el lomo a lo largo de la espina dorsal. A continuación dé le la vuelta al pescado y corte por el otro

lado igualmente desde la cabeza a lo largo de la espina dorsal, esta vez más profundamente, para desprender el filete. Ahora puede soltar con cuidado la espina dorsal junto con la cabeza.

- Retire las espinas visibles del filete con unas pinzas.

Gambas

Quitar la cabeza y las patas girándolas. Presionar la cáscara del abdomen con la uña de los dedos o con un pequeño cuchillo y desprender. Cortar en el dorso con unas tijeras pequeñas o con un cuchillo empezando por la cola, sin dañar el intestino. Seguidamente sacar el intestino y lavar las gambas.

Recetas

Ensalada de acelgas con salmón

4 raciones

1,5 l de agua fría

400 g de filete de salmón, 1 limón

4 huevos

250 g de hojas tiernas de acelgas, 1 naranja, 4 rodajas de pan de molde integral, 50 g de mantequilla, 3 cs de vinagre, 2 cs de yogur cremoso, 1 ct de mostaza, 2 ct de miel, el zumo de una naranja, 3 cs de aceite, sal, pimienta, cebollino

Poner agua en el ceceder al vapor ultrarrápido, colocar la bandeja de cocción. Lavar el salmón y los huevos con agua fría. Poner el salmón y los huevos en la bandeja. Girar el reloj temporizador a MAX, a continuación girar hacia atrás, hasta la marca de 10 min. Cerrar con la tapadera. Al cabo de 10 minutos sonará una breve señal. Sacar el salmón, poner en un plato y dejar enfriar.

Volver a ajustar el reloj temporizador a 5 minutos y cocer los huevos. Seguidamente enfriarlos con agua fría y pelarlos.

Cortar el pan de molde en dados de 1 cm de tamaño. Derretir la mantequilla en una sartén sobre un fogón de la cocina y tostar los dados de pan hasta que se pongan marrón dorado, dejar enfriar.

Elaborar una salsa a partir del vinagre, yogur, mostaza, sal, pimienta, miel, zumo de naranja y aceite. La salsa resultará especialmente cremosa con la batidora de brazo ESGE de disco batidor.

Lavar las hojas de acelga, escurrirlas y deshilarlas desde los tallos. Retirar el raquis y cortar las acelgas en tiras finas. Pelar la naranja gruesamente, sin dejar nada de piel blanca. Desprender los gajos,

- Para quitar la piel, ponga el filete con la cara de la piel hacia abajo sobre una tabla de cortar. Sujete el filete con firmeza por la cola y corte de través desde el extremo de la cola hasta la piel. A continuación desprenda el filete de la piel con el cuchillo.

Calamar

Retirar la piel superior y tirar de los brazos de la bolsa del cuerpo, con ello saldrán también las vísceras y el saco de tinta (Atención: no dañar el saco de tinta). Cortar la cabeza sobre los tentáculos, sacar del cuerpo la pluma del calamar y el pico, y lavar el calamar.

recoger además el zumo y añadirlo a la salsa. Incorporar los gajos de naranja y las acelgas a la salsa. Cuartear los huevos. Desmenuzar el salmón bastante. Repartir ambos por la ensalada y espolvorear con los picatostes tostados y el cebollino cortado en finas rodajas. Servir en seguida. Acompañelo con una barra de pan fresco y un Riesling bien frío.

Si no encuentra acelgas, también puede preparar la ensalada con espinacas frescas y tiernas.

Ensalada de atún y calamar

4 raciones

1,5 l de agua fría

250 g de filetes de atún, 250 g de aros de calamar (frescos o congelados, sin rebozar), 4 tomates de ensalada, 1 cebolla blanca, 12 hojas de lechuga, 3 dientes de ajo, 1 puñado de hojas de albahaca fresca, 3 cs de vinagre blanco, el zumo de un limón, 1 ct de azúcar moreno, 4 cs de aceite de oliva, 1 ramita de perejil suave y fresca, sal, pimienta

Echar agua en el ceceder al vapor ultrarrápido. Colocar la bandeja de cocción. Poner el atún y los aros de calamar en la bandeja y cerrar con la tapadera.

Ajustar el reloj temporizador a 10 minutos. Tras la señal de finalización sacar el pescado y dejar enfriar.

Lavar el perejil, secar con papel de cocina y triturar finamente con el ajo, por ej., con la batidora de brazo ESGE y su trituradora.

Entretanto, elabore un escabeche con el vinagre, zumo de limón, aceite de oliva, azúcar, sal, pimienta y perejil picado, por ej., con la batidora de brazo ESGE de cuchilla multifuncional.

Deje marinar los aros de calamar y el atún

cortados en dados aprox. 30 minutos en la salsa del escabeche

Corte los tomates de ensalada en rodajas gruesas (empiece por la parte contraria al vestigio del tallo, así los tomates no se desharán). Lave las hojas de lechuga, séquelas centrifugando y distribúyalas en 4 platos planos. Coloque las rodajas de tomate sobre la lechuga. Limpie la cebolla blanca, córtela en aros muy delgados y repártalos junto con las hojas de albahaca sobre los tomates.

Coloque el pescado sobre la lechuga y sírvalo con pan fresco. Acompañelo con un vino rosado seco y muy frío.

Ensalada de gambas

4 raciones

1,5 l de agua fría, 16 gambas de mar profundas crudas y peladas (ultracongeladas, listas para cocinar), 2 manzanas rojas, 1 cebolla roja, 3 naranjas, 3 cs ketchup, el zumo de un limón, 1 tarrina de yogur desnatado, 6 cs de mayonesa, sal, pimienta, ½ ct curry, 4 cogollos de endibias

Eche agua en el cocedor al vapor ultrarrápido. Coloque la bandeja de cocción. Ponga las gambas congeladas en la bandeja y cierre con la tapadera.

Ajuste el reloj temporizador a 10 minutos. Tras la señal de finalización saque las gambas y deje enfriar.

Lave las manzanas, cuartéelas, deshúeselas y córtelas sin quitar la piel en tiras delgadas. Limpie la cebolla y píquela finamente. Pele 2 naranjas gruesamente y córtelas en rodajas.

Haga una salsa de ensalada con el ketchup, zumo de limón, yogur, mayonesa, el zumo de una naranja, sal, pimienta y curry. Añada las gambas junto con las tiras de manzana, la cebolla picada y los las rodajas de naranja a la salsa.

Despegue las hojas de endibia del tronco, lávelas y séquelas centrifugando. Disponga algunas hojas grandes en platos de aperitivo. Corte el resto de las hojas en finas tiras y mézclelas con la ensalada.

Sirva la ensalada sobre las hojas de endibia.

Carbonero con guarnición de verduras

4 raciones

4 filetes de carbonero de 150 g cada uno, 2 zanahorias de tamaño medio, 1 calabacín pequeño, 1 colinabo pequeño, 1 limón, pimienta, sal, nuez moscada, perejil picado.

Llene con agua fría hasta la marca MAX, coloque la bandeja de cocción y la cesta de rejilla.

Lave y pele las zanahorias y el colinabo, lave el calabacín. Corte las hortalizas en láminas de 3 mm de grosor. Mezcle las verduras y póngalas en la cesta de rejilla.

Lave los filetes de pescado, séquelos con papel

de cocina, salpimiente, eche unas gotas de zumo de limón. Espolvoree por encima con algo de nuez moscada.

Coloque los filetes de pescado sobre las verduras. Cierre con la tapadera y ajuste el temporizador a 10 minutos. Espolvoree con el perejil fresco y sirva con patatas hervidas.

Sopa de crema de pescado con albondiguas de pescado

4 raciones

1,5 l de agua fría, 500 ml de vino blanco seco, 500 ml de caldo de pescado, 1 cs de puré de verduras granulado, 1 clavo, 1 hoja de laurel

2 rebanadas de pan de molde, 500 g de bacalao en filete, 1 manojo de eneldo, ½ ramillete de perejil, 2 huevos,

4 yemas, 400 ml de nata, el zumo de medio limón, sal, pimienta, nuez moscada.

Lave el filete de pescado, séquelo y córtelo en dados de 2 cm de tamaño y póngalos en una fuente. Lave el eneldo y el perejil, séquelos centrifugando y píquelos finamente. Incorpórelos al pescado. Separe los huevos, añada las yemas y 200 ml de nata al pescado. Corte el pan de molde en pequeños dados e incorpórelos. Sazone con sal y pimienta. Haga un puré fino con una batidora. Bata la clara de huevo hasta que sea consistente e incorpórela a la masa.

Llene con agua el cocedor al vapor ultrarrápido. Engrase ligeramente con aceite la bandeja de cocción y colóquela. Con la ayuda de dos cucharas, pinche en la masa de pescado formando albondigas, póngalas en la bandeja de cocción y cierre la tapa. Ajuste el reloj temporizador a 10 minutos. Manténgalo caliente en el cocedor al vapor cerrado.

Entretanto ponga al fuego una olla con el vino, el caldo de pescado, el puré granulado y las especias y deje mermar aprox. ¼, con la tapadera abierta. Bata 200 ml de nata con el resto de las yemas y añádalo removiendo al puré caliente, pero habiendo dejado de hervir. El caldo no debe seguir hirviendo para que el huevo no se pase. Sazone con sal, pimienta y zumo de limón. Saque las albondigas de pescado del cocedor al vapor e incorpórelas a la sopa. Sirva espolvoreando con eneldo picado.

CONSEJO:

La sopa tendrá un sabor especialmente sabroso si antes de servirla añade 100 g de jamón crudo finamente picado.

Salsas para el pescado al vapor

Las recetas indicadas anteriormente son sólo un par de sugerencias del Reino de Neptuno. El pescado al vapor se puede servir siempre de otra forma con finas salsas. Además de las salsas preparadas de venta en los comercios se pueden elaborar, no obstante, rápidamente muchas salsas y recién hechas. Las siguientes recetas se basan todas en una salsa bechamel clara. Prepare estas salsas en una olla al fuego, en ningún caso en el cocedor al vapor ultrarrápido.

Salsa bechamel clara

30 g de mantequilla (2 cs), 30 g de harina (2 cs), 125 ml de caldo de verduras, 125 ml de leche, sal, pimienta, nuez moscada.

Derrita la mantequilla en una pequeña cazuela al fuego, añada la harina y remueva. Disminuya el fuego. Poco a poco y sin dejar de remover vaya vertiendo el caldo frío y la leche fría, deje hervir suavemente 3 minutos. Sazone con sal, pimienta y nuez moscada.

Salsa de limón

Prepare una salsa clara y condimente con 2 cs de zumo de limón y, si quiere, con 1 ct de piel de limón finamente rallada.

Salsa de alcázaras

Prepare una salsa clara y al final añada 2 cs de alcázaras y 1 cs de zumo de limón.

Salsa roja

Prepare una salsa clara y al final añada 2 cs de concentrado de tomate, 1 cs de zumo de limón y 1 cs de vino blanco.

Salsa de hierbas

Prepare una salsa clara y al final añada 2-3 cs de hierbas finamente picadas (por ej. perejil, eneldo, perifollo, acedera, cebollino, estragón etc.).

Salsa de vino

Prepare una salsa clara, pero sustituyendo la leche por un vino blanco seco.

Salsa de curry

Prepare una salsa clara, pero sustituyendo la leche por leche de coco y añadiendo 1 cs de polvo de curry, así como 2 cs de zumo de piña.

Cómo cocinar carne y aves

Tabla de tiempos de cocción

Tipo de carne	Preparación	Cantidad	Bandeja	Tiempo de cocción
Bolitas de carne de cerdo picada	Diámetro aprox. 4 cm	500 g	Cesta	20 min.
lomo de cerdo	Rodajas 1 cm de grosor	500 g	Bandeja	15 min.
Escalopes de cerdo	Rodajas 1 cm de grosor	500 g	Bandeja	15 minutos
Chuleta de Sajonia ahumada sin huesos	Rodajas 1 cm de grosor	500 g	Bandeja	máx. 20 min.
Filete de vaca	Rodajas 1 cm de grosor	500 g	Bandeja	máx. 20 min.
Escalope de ternera	rodajas 1 cm de grosor	500 g	Bandeja	máx. 15 min.
Aves				
Escalope de pato	Rodajas 1 cm de grosor	500 g	Bandeja	15 minutos
Escalope de pato/ escalope de pollo	En tiras 1 cm de grosor	500 g	Cesta	10 minutos
Pinchos de pechuga de pavo o de pollo	Dados de 2 cm tamaño	500 g	Bandeja	15 minutos
Pechuga de pollo, rellena		500 g	Bandeja	20 minutos
Muslo de pollo, entero		500 g	Bandeja	30 min. (reajustar temporizador).

Consejos de compra

- La buena comida se logra sólo con buenos ingredientes.
- Elija carne de ternera de color rojo oscuro, que haya estado debidamente colgada. La carne de cerdo debe ser de color rojo claro fuerte (la carne pálida pierde mucho

líquido al cocerse y se seca). La carne de ave tiene que ser rosa suave y oler a fresco.

- Conserve la carne y las aves en frío hasta que las guise. Precisamente la carne de ave debería prepararse lo más pronto posible.

- Procure cortar la carne en dirección contraria a las fibras de la misma.
- Los tiempos de cocción anteriores son valores indicativos aproximados y pueden variar según el tipo de carne, calidad y tamaño de los trozos de carne.
- Engrase la bandeja de cocción ligeramente con aceite cada vez, antes de poner la carne.
- Puede condimentar la carne antes o después de la cocción.
- Puede aromatizar la carne poniendo hierbas frescas, cebollas o verduras debajo de los trozos de carne. En la carne cocida con hierbas hay que echar menos sal.
- Durante la cocción deje la tapadera siempre cerrada. En cuanto se abre, se escapa el vapor y se prolonga el tiempo de cocción.
- En los tiempos de cocción largos debería comprobar, pasados unos 15 minutos aprox., si aún queda suficiente agua en el contenedor y rellenarlo, si fuera necesario.
- Si ya no queda bastante agua en el aparato, este se desconecta automáticamente.
- La carne al vapor resulta para muchas personas más digerible que la carne asada o hecha a la parrilla. Junto con las verduras, es muy apreciada no sólo como alimento de dieta, sino como alimento para estar en buena forma, ya que provee de vitaminas y minerales.
- Con la carne al vapor se acompañan muy bien las salsas de la página 71.

Recetas

Albóndigas de Königsberg

4 raciones

1,5 l de agua fría

400 g de carne picada mezclada, 2 rebanadas de pan de molde, 1 cebolla pequeña, 3 filetes de anchoa, 2 cs de perejil picado, 1 cs de nata, sal, pimienta

Ponga en remojo brevemente el pan de molde en agua caliente, a continuación aplástelo bien y añádale a la carne picada. Pele la cebolla y píquela finamente, incorpórela junto con el perejil y los filetes de anchoa picados a la carne. Sazone la masa de carne con sal y pimienta, amase bien y forme pequeñas bolitas de aprox. 4 cm d.

Llene con agua el cecidor al vapor ultrarrápido. Engrase ligeramente con aceite la bandeja de cocción y colóquela. Sitúe las albóndigas en la bandeja de cocción y cueza 20 minutos. Tras la señal de finalización mantener en caliente.

Prepare la salsa en una olla al fuego:

30 g de mantequilla, 40 g de harina, 500 ml del líquido de cocción, sal, pimienta, 2 cs de zumo de limón, 2 cs de alcacharras, 3 cs de nata agria, 1 yema

Derrita la mantequilla en una olla, incorpore la harina mezclando. A continuación, sin dejar de remover, vaya añadiendo poco a poco el caldo. Lleve a ebullición brevemente la salsa y deje hervir suavemente 5 minutos. Después incorpore las alcacharras y el zumo de limón, sazone con sal y pimienta. Bata la nata agria con la yema y mézclela en la salsa. La salsa no debe seguir hirviendo más,

pues en caso contrario la yema se pasaría.

Ponga las albóndigas en la salsa y sirva.

Se puede acompañar de patatas hervidas o arroz.

Filete de ternera al vapor con salsa de nata y verduras

4 raciones

1,5 l de agua fría

500 g de filete de ternera (rodajas de 1-1,5 cm de grosor), algunas ramas de estragón, sal, pimienta.

100 g de zanahorias, 100 g de apio, 100 g de puerro, 100 g de calabacín, 100 g de patatas de cocción firme (por ej. Bamberger Hörnchen –“cuernecitos de Bamberg”), 30 g de mantequilla, 30 g de harina, 50 ml de vino blanco seco, 125 ml de caldo de ternera, 200 ml de nata, sal, pimienta.

Llene con agua el cecidor al vapor ultrarrápido. Engrase ligeramente con aceite la bandeja de cocción y colóquela. Ponga las rodajas del filete junto con el estragón en la bandeja de cocción y cueza 15 minutos. Tras la señal de finalización mantener en caliente.

Mientras tanto, lave las verduras y córtelas en daditos muy pequeños. Derrita la mantequilla en una olla al fuego y dore ligeramente las verduras. Espolvoree la verdura con harina y vierta el caldo de ternera junto con el vino blanco y la nata removiendo. Deje mermar unos minutos y sazone con sal y pimienta.

Sirva el filete de ternera con la salsa de verduras. Se acompaña de tallos de espárragos frescos y patatas jóvenes.

Escalope marinado

4 raciones

1,5 l de agua fría

4 escalopes (ternera, cerdo o pavo) de 150 g aprox. cada uno.

Escabeche: 1 trozo de jengibre de 2 cm aprox., 1 diente de ajo, 100 ml de zumo de manzana, 2 cs de salsa de soja, 2 chorritos de salsa de chili.

Pídale al carnicero que le trate los escalopes con la ablandadora o ablándelos usted mismo y aplástelos.

Para el escabeche, pele el jengibre y córtelo en finas rodajas, al igual que el diente de ajo. Mézclelo con el zumo de manzana, la salsa de soja y de chili. Ponga los escalopes a marinar en ello al menos 2 horas en el frigorífico.

Llene con agua el cocedor al vapor ultrarrápido. Engrase ligeramente con aceite la bandeja de cocción y colóquela. Sitúe los escalopes en la bandeja de cocción y cueza 15 minutos.

Cueza junto con la carne dos zanahorias cortadas en diagonal en trozos de 3 cm de largo, así como un puerro cortado de la misma manera.

Pechuga de pollo rellena

4 raciones

1,5 l de agua fría

500 g de pechuga de pollo (4 porciones), pimienta blanca

Con un cuchillo afilado haga un bolsillo en los filetes de pechuga de pollo y espolvoree con pimienta la pechuga por dentro y por fuera. Rellene la pechuga de pollo con alguno de los rellenos siguientes. Cierre la apertura con una aguja especial para rollitos de carne o con un palillo.

Llene con agua el cocedor al vapor ultrarrápido. Engrase ligeramente con aceite la bandeja de cocción y colóquela. Ponga la pechuga de pollo rellena en la bandeja y cueza durante 20 minutos con la tapa cerrada.

Relleno de espinacas:

100 g de hojas de espinacas ultracongeladas, 50 g de queso gouda finamente picado, nuez moscada, sal, pimienta.

Descongele y pique las espinacas y mezcle todos los ingredientes y rellene la pechuga de pollo preparada.

Relleno exótico:

1 banana, 1 huevo, 2 cs de coco rallado, 2 albaricoques secos

Pique finamente todos los ingredientes, mezcle con 1 cs de polvo de curry y rellene la pechuga de pollo preparada.

Relleno de mezcla de verduras

1 zanahoria pelada, 1 trozo de puerro, 1 calabacín pequeño, 1 yema, 1 cs de perejil finamente picado, ½ ct de caldo de verduras soluble.

Ralle gruesamente las zanahorias y el calabacín, por ej., con la batidora de brazo ESGE y su accesorio picador, corte el puerro en finas rodajas. Mezcle todos los ingredientes y rellene la pechuga de pollo preparada.

Relleno de pizza

4 lonchas de salami cortado en cuadraditos, 1 loncha de jamón cocido cortado en cuadraditos, 1 tomate cortado en dados, 2 lonchas de queso gouda cortadas en cuadraditos, 1 ct de orégano, 1 cs de nata agria.

Mezcle todos los ingredientes y rellene la pechuga de pollo preparada. No cierre las pechugas de pollo, sino colóquelas con la apertura hacia arriba en la bandeja de cocción. En caso necesario, equilibrelas con una taza o similar y cueza.

Huevos

Cueza los huevos, tamaño M, poniéndolos en la bandeja de cocción. Para huevos duros ajuste a 15 minutos, para huevos blandos a 10 minutos. Si desea mantener los huevos calientes en el cocedor al vapor ultrarrápido, disminuya el tiempo de cocción ajustado en 2-3 minutos, ya que los huevos aún siguen cociéndose.

Calentar

Toda clase de salchichas (Wiener, Wiener con queso, longanizas, salchichas tipo Regensburg, salchichas "knacker", salchichas Krakauer, hervidas, etc.) o carne precocida (chuleta de Sajonia, jamón cocido, etc.) cortada en rodajas de 1 cm de grosor y calentada en la bandeja de cocción aprox. 10 minutos al vapor. Platos preparados, como por ej.: platos de pasta o platos de patatas (sin salsa, como: tortellini, ravioli, gnocchi). Calientelos en la cesta de rejilla engrasada con aceite, sobre la bandeja de cocción aprox. 10 minutos al vapor.

Cómo cocinar verduras y hortalizas

Las verduras y hortalizas se cuecen en el cocedor al vapor ultrarrápido de manera particularmente respetuosa. Puede utilizar verduras frescas o congeladas. No descongele las verduras congeladas, póngalas congeladas en la cesta de rejilla y prolongue el tiempo de cocción unos 5 minutos aprox. Los tiempos de cocción de la tabla siguiente valen en cada caso para 500 g de verduras frescas, limpias y listas para cocinar y divididas en porciones para llevarse a la boca. En verduras de tronco firme como por ej., brócoli o col de Bruselas, córtelas en forma de cruz. Los tiempos de cocción únicamente representan tiempos indicativos. Dependiendo de la frescura, cultivo, corte y almacenamiento de las verduras, y según el gusto personal (crujiente o blando), puede variar algo el tiempo de cocción.

Tabla de tiempos de cocción

Verduras y hortalizas	Bandeja	Tiempo de cocción
Alcachofa, entera	Bandeja de cocción	20 minutos
Apio en rodajas (½ cm)	Bandeja de cocción	15 minutos
Brotes tiernos de bambú	Cesta de rejilla	8 minutos
Calabacín, en dados	Cesta de rejilla	10 minutos
Calabaza, en dados, 1 cm	Cesta de rejilla	15 minutos
Cebolla, cortada en aros	Cesta de rejilla	10 minutos
Chirivía, en dados, 1 cm	Cesta de rejilla	15 minutos
Col de Bruselas	Cesta de rejilla	15 minutos
Col rizada en tiras	Cesta de rejilla	8 minutos
Col verde	Bandeja de cocción	10 minutos
Coliflor crujiente	Cesta de rejilla	10 minutos
Colinabo, espigas de 1 cm	Cesta de rejilla	10 minutos
Endibias, cogollos enteros	Bandeja de cocción	10 minutos
Espinacas, hojas	Cesta de rejilla	10 minutos
Guisantes verdes	Cesta de rejilla	10 minutos
Hinojo, bulbos partidos en dos	Bandeja de cocción	10 minutos
Hojas de acelgas	Cesta de rejilla	8 minutos
Judías verdes, cortadas	Cesta de rejilla	10 minutos
Ortigas	Cesta de rejilla	10 minutos
Patatas, peladas y partidas en dos, medianas	Bandeja de cocción	20 minutos
Pimiento morrón, troceado	Cesta de rejilla	8 minutos
Puerro, trozos de 2 cm de largo	Cesta de rejilla	10 minutos
Remolacha, entera, sin pelar, pequeña	Bandeja de cocción	20 minutos
Repollo en tiras	Cesta de rejilla	15 minutos
Tallos de acelgas, 5 cm de largo	Bandeja de cocción	10 minutos
Tallos de espárragos, pelados	Bandeja de cocción	10 minutos
Tomates, enteros	Cesta de rejilla	5 minutos
Zanahorias, en dados, 1 cm	Cesta de rejilla	15 minutos

Cuando cueza las verduras nunca eche vino, zumo de limón, vinagre o similares.

Las verduras siguen cociéndose una vez desconectado el aparato. Por ello, las verduras delicadas se tienen que sacar en seguida del cocedor al vapor ultrarrápido nada más sonar la señal de finalización.

En el cocedor al vapor ultrarrápido puede cocer las verduras del todo sin sal. Como no se quedan sin sustancias nutritivas a causa del agua hirviendo, se sorprenderá usted de lo aromático que saben. También el color permanece de forma natural al cocer al vapor.

Le recomendamos condimentar las verduras tras su cocción tan sólo con un poco de mantequilla y, si quiere, una pizca de sal buena.

Naturalmente puede servir sus verduras también con una salsa. En el comercio existen numerosas salsas preparadas. Sin embargo, son más deliciosas y sanas las salsas preparadas por uno mismo. Las salsas se deberían cocinar siempre al fuego y no en el cocedor al vapor ultrarrápido.

Salsa holandesa

250 g de mantequilla, 2 yemas, 4 cs de vino blanco seco, 2 cs de zumo de limón, sal, pimienta blanca.

Derrita la mantequilla en una olla al fuego hasta que espume. Retire la espuma. Bata las yemas y el vino blanco en una fuente de metal y al baño María hasta que se haga espumoso. Vaya incorporando la mantequilla gota a gota sin dejar de remover. Sazone con zumo de limón, sal y pimienta.

Salsas ligeras para las verduras al vapor

Salsa bechamel

1 cs de mantequilla, 1 cebolla pequeña, 125 ml de vino blanco seco, 125 ml de caldo de verduras, 3 cs de crème fraîche, sal, pimienta blanca

Limpie y pique finamente la cebolla, dórela ligeramente en mantequilla y disuelva con el vino y el caldo. Deje cocer de 5-7 minutos. Añada la crème fraîche. Particularmente ligera resultará la salsa si hace una espuma con la batidora de brazo de ESGE y su disco batidor.

Sazone con sal y pimienta y sirva inmediatamente.

Salsa de tomate

1 cs de mantequilla, 1 cebolla pequeña, 1 diente de ajo, 1 manzana pequeña, 1 hoja de laurel, 3 cs de concentrado de tomate, 125 ml de vino blanco, 100 ml de caldo de verduras, 2 cs de nata agria, sal, pimienta blanca

Limpie y pique finamente la cebolla y el ajo, dórelos

Salsa holandesa con tomate

Añada 2-3 cs de puré de tomates a la salsa holandesa lista.

Salsa holandesa con nata

Añada 4 cs de nata montada a la salsa holandesa lista.

ligeramente en mantequilla. Pele la manzana, deshúesela, píquela finamente y añádala junto con la hoja de laurel a la cebolla picada. Incorpore el concentrado de tomate, el vino y el caldo y deje cocer de 5-7 minutos. Mezcle la nata agria removiendo. Quite la hoja de laurel, sazone con sal y pimienta y sirva inmediatamente.

Salsa de azafrán

1 salsa bechamel, 2 puntas de cuchillo de azafrán en hilo, 1 yema

Limpie y pique finamente la cebolla, dórela ligeramente en mantequilla, añada el azafrán y disuelva con el vino y el caldo. Deje cocer de 5-7 minutos. Bata la crème fraîche con la yema y mezcle removiendo. No deje que siga hirviendo, para que la yema de huevo no se pase. Particularmente ligera resultará la salsa si hace una espuma con la batidora de brazo de ESGE y su disco batidor.

Sazone con sal y pimienta y sirva inmediatamente.

Mezclas de mantequilla para verduras o carne al vapor

Mantequilla con avellanas o almendras

2 cs de almendras en láminas o avellanas, 2 cs de mantequilla

Derrita la mantequilla en una olla al fuego y dore ligeramente las almendras y las avellanas.

Mantequilla con ajo

2 dientes de ajo, 2 cs de mantequilla

Corte los ajos en finas rodajas derrita la mantequilla en una olla al fuego y dore ligeramente el ajo.

Mantequilla con pan rallado

3 cs de pan rallado, 2 cs de mantequilla

Derrita la mantequilla en una olla al fuego y dore ligeramente el pan rallado.

Mantequilla con limón y perejil

1 cs de perejil finamente picado, 1 cs de zumo de limón, 3 cs de mantequilla

Derrita la mantequilla en una olla al fuego, incorpore el perejil y añada el zumo de limón.

Fruta

La fruta también se cuece en el cocedor al vapor ultrarrápido de manera respetuosa.

Manzanas rellenas

4 raciones

1,5 l de agua fría

4 manzanas pequeñas, 2 cs de pasas, 2 cs de almendras picadas, 2 cs de confitura de arándanos, canela, 4 copos de mantequilla, 4 obleas para cocinar redondas.

Lave las manzanas, quite los corazones con un sacacorazones. Mezcle las pasas, almendras y

la confitura y rellene el centro de las manzanas. Ponga las manzanas sobre las obleas, espolvoree con canela y cubra cada una con un copo de mantequilla.

Llene con agua el cocedor al vapor ultrarrápido. Engrase ligeramente con aceite la bandeja de cocción y colóquela. Cuezca al vapor las manzanas en la bandeja de cocción durante 10-15 minutos según tamaño y firmeza.

Garantiebestimmungen

Wir gewähren auf unsere Geräte eine Garantie von 24 Monaten ab dem Kaufdatum für Schäden, die bei bestimmungsgemäßem Gebrauch nachweislich auf Werkfehler zurückzuführen sind. Innerhalb der Garantiezeit beheben wir Material- und Herstellungsfehler nach unserem Ermessen durch Reparatur oder Umtausch.

Unsere Garantieleistungen gelten ausschließlich für in Deutschland und Österreich verkaufte Geräte. Bei anderen Ländern wenden Sie sich bitte an den zuständigen Importeur.

Geräte, für die eine Mängelbeseitigung beansprucht wird, senden Sie bitte zusammen mit einer Kopie des maschinell erstellten Kaufbelegs, aus dem das Kaufdatum ersichtlich sein muss, sowie einer Fehlerbeschreibung gut verpackt und freigemacht an unseren Kundendienst. Im Garantiefall werden dem Kunden entstandene Versandkosten zurückerstattet.

Von der Garantie ausgeschlossen sind Schäden durch Verschleiß, unsachgemäße Handhabung und Nichteinhaltung der Wartungs- und Pflegeanweisungen. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe am Gerät von dritter Stelle vorgenommen werden.

Eventuelle Ansprüche des Endverbrauchers gegenüber dem Verkäufer/Händler werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Guarantee Conditions

We grant a guarantee of 24 months with regard to any defects due to defective materials or faulty workmanship, provided that the appliance has been used correctly. During the guarantee period we repair or replace defective products at our option.

This guarantee is only applicable for appliances sold in Germany and Austria. In all other cases please contact the respective importer.

Appliances for which a guarantee claim is raised, must be sent to our after sales service, together with a copy of the automatic cash register receipt showing the date of purchase and a short description of the fault, properly packed and postage prepaid. Transport fees can only be reimbursed in Germany and Austria in case of guarantee. Faults due to use, wrong handling or non-observance of the maintenance and care instructions are excluded from the guarantee. This guarantee becomes invalid after repairs or interventions made by third parties. This guarantee does not affect any claims which the consumer might have against the retailer.

Conditions de Garantie

Les défauts de l'appareil qui se produisent malgré l'utilisation correcte suite à une faute de l'usine et dont nous sommes informés immédiatement après qu'ils soient constatés dans les 24 mois après la livraison au preneur final, seront réparés gratuitement.

Notre garantie n'est valide que pour les appareils vendus en Allemagne et en Autriche. Dans tout autre pays veuillez contacter l'importateur. Veuillez envoyer à notre adresse les appareils, pour lesquels vous réclamez une suppression de défauts, avec le bon d'achat montrant la date d'achat, port payé et proprement emballé. Les coûts de transport seront remboursés en cas de garantie en Allemagne et en Autriche. Les défauts causés par usure, utilisation incorrecte ou non-respect des instructions de maintenance sont exclus. Notre obligation de garantie cesse, si de réparations ou des interventions sont accomplies par des tiers. Cette garantie n'affecte pas les droits du consommateur contre le commerçant.

Garantievoorwaarden

Wij geven op onze apparaten een garantietermijn van 24 maanden, gerekend vanaf de dag van aanschaf. Deze garantie geldt voor schade, die bij correct gebruik aantoonbaar is veroorzaakt door een fout in de productie. Binnen de garantietermijn verhelpen wij materiaal- en productiefouten door herstelling of vervanging naar onze keuze.

Onze garantie is slechts geldig voor in Duitsland en Oostenrijk verkochte apparaten. In andere landen a.u.b. de importeur aanspreken.

Apparaten, waarvoor garantie in aanspraak wordt genomen, moeten ons samen met een kopie van de machineel gegenereerde kassabon waaruit de koopdatum duidelijk wordt, alsmede een beschrijving van de fout goed verpakt aan onze klantenservice worden toegezonden, porto betaald. Als er sprake van garantie is, worden de verzendingskosten in Duitsland en Oostenrijk aan de klant vergoed. De garantie dekt geen schade veroorzaakt door slijtage, onbehoorlijk gebruik/foutieve handelingen en niet-naleving van de onderhouds- en reinigingsaanwijzingen. Het recht op garantie vervalt, wanneer reparaties of manipulaties aan het apparaat door derden worden doorgevoerd. Eventuele rechten van de eindgebruiker t.o.v. de verkoper/distributeur worden door deze garantie niet aangetast.

Norme di garanzia

I nostri prodotti sono garantiti per 24 mesi dalla data di acquisto per i guasti manifestatisi durante un utilizzo conforme alle disposizioni e attribuibili in modo dimostrabile a difetti di fabbricazione. Nel periodo di garanzia porremo rimedio ai difetti materiali e di produzione secondo la nostra valutazione, procedendo alla riparazione o alla sostituzione dell'apparecchio.

Le nostre prestazioni di garanzia valgono esclusivamente per gli apparecchi venduti in Germania e Austria. In tutti gli altri casi rivolgersi all'importatore. Gli apparecchi per i quali si richiede la riparazione di guasti ci devono essere inviati con spedizione affrancata e debitamente imballati, unitamente a una copia del documento di acquisto redatto a macchina dal quale risulti la data di vendita, nonché la descrizione del guasto. In caso di garanzia al cliente verranno rimborsati i costi di spedizione sostenuti. Sono esclusi dalla garanzia i guasti dovuti all'usura, all'uso inappropriato o al mancato rispetto delle regole di manutenzione. Il diritto di garanzia decade qualora siano state effettuate riparazioni o interventi da parte di terzi. Eventuali diritti del consumatore finale verso il venditore/negoziante non vengono limitati dalla presente garanzia.

Condiciones de Garantía

Otorgamos garantía de 24 meses sobre nuestros aparatos a partir de la fecha de compra por daños que durante su uso comprobablemente tengan que ver con errores de fábrica. Dentro del período de garantía, solucionamos errores de material y de fabricación a consideración nuestra mediante reparación o cambio.

Nuestros servicios de garantía son válidos únicamente para los aparatos que han sido vendidos en Alemania y Austria. Para todos los demás casos dirijase por favor al importador correspondiente. Aquellos aparatos que se presentan para eliminar errores, por favor enviarlos junto a una copia del comprobante de compra extendido a máquina, del cual debe desprenderse la fecha de compra, así como una breve descripción de las deficiencias, apropiadamente embalado y con los sellos correspondientes a nuestro servicio al cliente. En caso de garantía, los gastos de envío serán restituidos al cliente. Aquellos daños causados por desgaste están excluidos de la garantía, así como manipulación incorrecta, e incumplimiento de las condiciones de mantenimiento y cuidado. El derecho a garantía expira si las reparaciones o mantenimiento son realizadas por terceros. Todo reclamo del consumidor final ante el venedor, comerciante no se ve afectado por esta garantía.

Entsorgung / Umweltschutz

Unsere Geräte werden auf hohem Qualitätsniveau für eine lange Nutzungsdauer hergestellt. Regelmäßige Wartung und fachgerechte Reparaturen durch unseren Kundendienst können die Nutzungsdauer des Gerätes verlängern. Wenn ein Gerät defekt und nicht mehr zu reparieren ist, beachten Sie bitte:

Dieses Produkt darf nicht zusammen mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Sie müssen dieses Produkt an einer ausgewiesenen Sammelstelle zum Recycling von elektrischen oder elektronischen Geräten abliefern.

Durch das separate Sammeln und Recyclen von Abfallprodukten helfen Sie mit, die natürlichen Ressourcen zu schonen und stellen sicher, dass das Produkt in gesundheits- und umweltverträglicher Weise entsorgt wird.



Waste Disposal / Environmental Protection

Our appliances are produced on a high quality level for a long lifetime. Regular maintenance and expert repairs by our after-sales service can extend the useful life of the appliance. If an appliance is defective and repair is not possible we ask you to follow the following instructions for disposal.

Do not dispose this appliance together with your standard household waste. Please bring this product to an approved collection point for recycling of electric and electronic products.

By separate collection and disposal of waste products you help to protect natural resources and ensure, that the product is disposed in an adequate way to protect health and environment.

Traitement des déchets / Protection de l'environnement

Nos appareils sont produits selon un standard élevé de qualité pour une longue durée d'utilisation. Un entretien régulier et des réparations compétentes par notre service après-vente prolongent cette durée d'utilisation. Si néanmoins l'appareil est endommagé et ne peut plus être réparé, veuillez suivre les instructions suivantes.

Ne jamais disposer ce produit avec les déchets de ménage. Apportez ce produit à une station de collection pour récupération de produits électriques et électroniques.

Par la collection séparée vous aidez à protéger les ressources naturelles et prenez soin, que le produit est démonté sans risque pour la santé et l'environnement.

Verwijderen van afval / Milieubescherming

Onze apparaten zijn geproduceerd met een hoge kwaliteit voor een lange gebruik. Regelmatige onderhoud en vakkundig reparaties door onze klantenservice verlengt de gebruiksduur. Wanneer het apparaat defekt is en kan niet meer gerepareerd worden, let op de volgende instructies.

Dit product mag niet samen met het normale huishoudelijke afval worden afgevoerd. U dient dit product bij een voor het recycleren van elektrische of elektronische apparaten aangewezen verzamelaarsplaats in te leveren.

Door het separaat inzamelen en recycleren van afvalproducten helpt u mee bij het zuinig omgaan met de natuurlijke hulpbronnen en zorgt u ervoor dat het product op een gezonde- en milieuvriendelijke manier afgevoerd wordt.

Smaltimento / Tutela dell'ambiente

I nostri apparecchi vengono prodotti rispettando un elevato standard qualitativo per una lunga durata di utilizzo. Una corretta manutenzione e riparazioni adeguate a cura dal nostro servizio clienti possono prolungare la durata di utilizzo del prodotto. Se un apparecchio è difettoso e non più riparabile, per il suo smaltimento si presti attenzione ai punti che seguono.

Questo prodotto non deve essere smaltito unitamente ai comuni rifiuti domestici. Consegnare il prodotto a un centro di raccolta per il riciclaggio dei rifiuti elettrici o elettronici.

Con la raccolta differenziata dei rifiuti e dei prodotti riciclabili è possibile contribuire alla tutela delle risorse naturali e far smaltire il prodotto nel rispetto dell'ambiente e della salute.

Disposición/Protección del medio ambiente

Nuestros aparatos se fabrican con un alto nivel de calidad por un largo período de uso. El mantenimiento regular y las reparaciones de tipo técnico a través de nuestro servicio al cliente pueden prolongar la duración del aparato. Cuando un aparato está defectuoso y ya no puede repararse, por favor considere en la disposición final los siguientes puntos:

Este producto no puede ser eliminado junto a la basura domiciliar. Usted debe entregar este producto a un lugar oficial para el reciclaje de aparatos eléctricos o electrónicos.

Mediante la clasificación por separado y el reciclaje de productos residuales, Usted contribuye a proteger los recursos naturales y asegura que el producto sea eliminado de forma salubre y acorde con el medio ambiente.

Zentraler Kundendienst Deutschland

Mannheimer Straße 4 •
D-68766 Hockenheim
Tel. (+49) 06205/9418-27
Fax (+49) 06205/9418-22
Email: info@unold.de
Internet: <http://www.unold.de>

UNOLD AG

Kundendienst-Annahme Österreich

Friedrich Wagner & Sohn GmbH & Co.KG
Kirchstetterngasse 25-29
A-1160 Wien
Tel. (+43) 01 493 1528-0
Fax (+43) 01 493 1528-20
Email: service@wafri.at

Aus dem Hause

